الصحة والعمر المديد

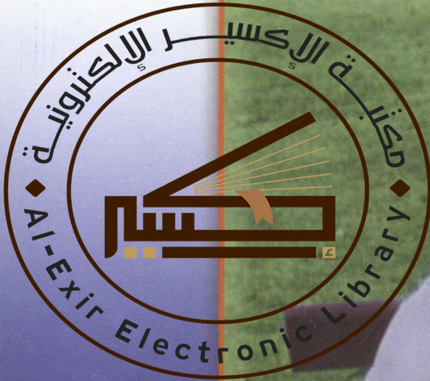
المنهاج الصحيح الذى يجب علينا أن نتبعه فى حياتنا
ليس فقط لتقوية صحتنا ولكن أيضا لإطالة أعمارنا

إعداد

أ. د. / إبراهيم محمد سعد

د. / دينا حسن







المكتبة الأكاديمية



الصحة والعمر المديد

المنهاج الصحيح الذى يجب علينا أن نتبعه فى حياتنا
ليس فقط لتقوية صحتنا
ولكن
أيضًا لإطالة أعمارنا

إعداد

الأستاذ الدكتور
إبراهيم محمد سعد

الدكتورة
دينا حسن



الناشر
المكتبة الأكاديمية
شركة مساهمة مصرية
٢٠٠٧

حقوق النشر

الطبعة الأولى ٢٠٠٧م - ١٤٢٧هـ

المكتبـــة الأكاديميـــة

شركة مساهمة مصرية

رأس المال المصدر والمدفوع ١٨,٢٨٥,٠٠٠ جنيه مصرى

١٢١ شارع التحرير - الدقى - الجيزة

القاهرة - جمهورية مصر العربية

تليفون : ٧٤٨٥٢٨٢ - ٣٣٦٨٢٨٨ (٢٠٢)

فاكس : ٧٤٩١٨٩٠ (٢٠٢)

الفهـرس

الموضــوع	الصفحة

الموضــوع	الصفحة

الموضــوع	الصفحة

الموضـــوع	الصفحة

المقـــدمة

أن الرغبة فى إطالة عمر الإنسان قد انتشرت فى العالم الحديث وذلك بتوجيه الاهتمام إلى جميع الموضوعات والأبحاث العلمية المتصلة بالصحة واللياقة البدنية حيث تؤكد نتائج هذه الأبحاث أن الإنسان يمكن أن يعيش حياة أطول مما يعيش الآن. كذلك تبرهن الإحصائيات الحديثة على الزيادة المستمرة فى متوسط عمر الإنسان كلما مر به الزمن. وعلى سبيل المثال فإنه حسب الإحصائيات الحديثة التى أجريت بالولايات المتحدة الأمريكية يعيش فيها على الأقل ستة وثلاثون ألف شخص تزيد أعمارهم عن مائة عام، وسوف يتزايد هذا العدد بمرور السنوات إلى أن يصل إلى مائتان وستة وخمسون ألف شخص فى عام ٢٠٢٠. كذلك يتضح من الاستعلام الذى قامت به الهيئة الأمريكية للأبحاث المتعلقة بعمر الإنسان أن ثلثى الأمريكيين يؤكدون أن التحدى الأكبر الذى يواجهونه هو العمل على إطالة حياتهم إلى مائة عام.

وطبقاً لنتائج الأبحاث الخاصة بإطالة عمر الإنسان التى قام بها الباحث (رويو ألفوردو) بجامعة كاليفورنيا فإن كل إنسان يمتلك الخواص التى تؤهله للعيش لمدة ١٢٠ عام.

وهذا بالطبع يمكن تحقيقه إذا داومنا على اتباع النظام النموذجى للغذاء بالإضافة إلى الوسائل الأخرى المساعدة مثل الرياضة البدنية والصحة النفسية وغيرها.

تؤكد الجمعية الأمريكية للقلب أن متوسط عمر الإنسان يمكن أن يتزايد إذا تمكنا من التخلص على الأقل من أمراض القلب، حيث أن واحدا من كل أربعة أمريكيين يعانى من أحد أمراض القلب أو الدم (وذلك حسب التقرير الصادر فى عام ١٩٩٢).

فهل يمكننا جميعاً أن ندرك ذلك؟ وحاولنا الحفاظ على صحة قلوبنا وأجسامنا والتخلص من الضغوط النفسية بقدر المستطاع، أى بتغيير منهاج حياتنا.

يقدم هذا الكتاب لأول مرة المنهاج الصحيح الذى يجب علينا أن نتبعه فى حياتنا حتى نصل إلى إضافة عشرة سنوات لأعمارنا وفى نفس الوقت نتمتع بصحة جيدة. وهذا المنهاج

يتلخص فى اتباع الأسلوب الصحيح فى الغذاء والحفاظ على اللياقة البدنية والتخلص من الضغوط النفسية والعوامل الأخرى التى يمكن أن تؤثر علينا سلبيا. وسوف يساعدنا هذا الكتاب فى التمييز بين المعلومات المتعلقة بهذا الموضوع، كما يزودنا أيضاً بالنصائح الواضحة لتحمل المسئولية الكاملة تجاه حياتنا حتى نعيش لمدة طويلة متمتعين بصحة جسدية ونفسية عالية.

الطريق لحياة مديدة:

إذا كان لنا الاختيار: أن تظهر علينا الشيخوخة بتقدم العمر أو الاحتفاظ بالمظهر الشبابى بالإضافة إلى النضوج العقلى، فماذا نختار؟ يمكننا بالتأكيد أن نبدو أصغر سنا من سننا بحوالى عشرة سنوات وأن نطيل حياتنا بعدد من السنوات يمكن أن تصل إلى عشرة سنوات أو أكثر. هل تريد أن تتخلص من الوزن الزائد بسهولة وبالتدريج وبدون مجهود كبير وبدون آثار جانبية؟

أرجو أن تقرأ الفصل الرابع فى هذا الكتاب المعنون (طريقة الدكتور ريباك «الغذاء ضد الشيخوخة») الذى يقدم فى أحد أجزائه (البرنامج الغذائى الذى يجب أن تتبعه لمدة ثلاثة أشهر كل عام حتى نصل إلى التخلص من الوزن الزائد طوال حياتنا). أما إذا أردت التعرف على برنامج اللياقة البدنية الذى يمكن أن يطيل فى حياتك على الأقل بنسبة ١٠٪ فلتقرأ الفصل الخامس لكى تتعرف على التمارين الرياضية التى تؤدى إلى إطالة العمر بالإضافة إلى النضارة والصحة.

أما الجلد والبشرة فإنه يمكن الحفاظ على نضارتهما وشبابهما إذا قرأت الفصل السابع وأتبعت ما يحتويه من معلومات تؤدى فى النهاية إلى نعومة الجلد ونضارته.

ولتقوية القلب أرجو أن تقرأ الفصل السادس الذى يقدم فى أحد أجزائه البرنامج الشامل لتحسين الحالة الصحية للقلب.

هذا الكتاب يشرح لنا أيضاً كيفية التخلص من الضغوط النفسية التى تؤثر على رغبتنا فى العيش لمدة طويلة بدون مشاكل صحية. إن وجود الطرق التى يمكن أن نعتمد عليها فى الحفاظ على صحتنا سوف يبطئ بدون شك من عملية الشيخوخة.

نحن نرغب فى العيش أطول مدة ممكنة مع الاحتفاظ بصحتنا وشبابنا. ومعظمنا مستعد

لبذل المجهود اللازم لتحقيق ذلك إذا تعرف على الطرق والتعليمات المستندة على العلم والتى تدعو إلى الثقة فى تحقيقها بطرق سهلة وواضحة.

كيف نتجنب الآثار الهدامة للتقدم فى العمر:

تؤكد الإحصائيات الحديثة أننا نبدأ فى الموت بعد سن الستين بالرغم من أن معظم العلماء يتفقون على أن المعطيات الجينية للإنسان تسمح له بالعيش لمدة ١١٠ سنة تقريباً. وفى رأى مجموعة أخرى من العلماء أن الإنسان يمكن أن يعيش من ١٣٠ إلى ١٤٠ سنة والدليل على ذلك السيدة (كالما) التى تعيش فى جنوب فرنسا وعمرها ١٢١ عام وتتمتع بصحة جيدة ولم تشتكى من أى مرض طوال حياتها.

وكما تقول السيدة (كالما) أنها فى حركة دائمة ومستمرة ولم تدخن فى حياتها أو تشرب الخمور. أما فى الوقت الحاضر فإن قليل منا يعبر سن المائة.

عاجلاً أو آجلاً سوف يفهم الإنسان بدأ يكبر فى السن. فما هى العلامات التى تجعلنا نشعر بذلك:

١ - التقدم فى السن يؤثر على الجلد وذلك بظهور الجفاف والتجاعيد.

٢ - النسيان (ننسى دائماً ما تذكرناه قبل ذلك).

٣ - نلجأ لزيارة الطبيب كثيراً.

٤ - السمع يضعف بالتدريج.

٥ - الشعور بالتعب كثيراً ونفقد الرغبة فى قضاء وقت مرح مع المحيطين بنا.

٦ - نزداد فى العصبية.

إن ظهور هذه العلامات الواضحة علينا عندما نتقدم فى السن يمكن أن نؤجل ظهورها وفى أغلب الأحوال ممكن التخلص منها. ولا يمكن أن نمنع عملية الشيخوخة ككل ولكننا نمتلك الإمكانيات لإطالة حياتنا والعيش فى صحة وسعادة وذلك إذا تحملنا المسؤولية فى تحقيق ذلك وقررنا أن ننفذ برنامج إطالة الحياة الذى يحتويه هذا الكتاب.

إذا أتبعنا المعلومات والنصائح التى جاءت فى هذا الكتاب والتى تستند على نتائج علمية

محددة وثابتة، وقررنا كذلك تغيير أسلوب حياتنا فإننا بكل ثقة سوف نتمكن من إطالة حياتنا والاحتفاظ بالمظهر الشبابى الذى كنا نظهر به على الأقل منذ عشرة سنوات سابقة وذلك عند بداية اتباعنا لمنهج الحياة المذكور فى هذا الكتاب.

كيف نبطئ من عملية الشيخوخة:

فى تصورى أنه لا يوجد أى كتاب آخر مثل هذا الكتاب يمكن أن يقدم للقارئ مجموعة مكتملة من المعلومات أو النصائح العلمية والعملية التى تحدد النهج الصحى للحياة.

هل تريد أن تتعرف على التغيرات التى تحدث لأعضاء الجسم المختلفة التى تصاحب التقدم فى السن إذا لم تقرر التغيير فى نهج حياتك إلى النهج الصحى المذكور فى الكتاب؟

فيما يلى سوف أحدد التغيرات السلبية التى تصاحب التقدم فى السن:

١ - تنخفض كفاءة عمل القلب وتقل عدد ترددات النبض، كما تقل مرونة الأوعية الدموية ويرتفع ضغط الدم.

٢ - تنخفض أيضاً كفاءة الرئة كما يقل الحجم الفعال لها وينتج عن ذلك انخفاض كمية الأكسجين الذى يدخل إلى الدم.

٣ - يقل حجم المخ فى خلال فترة العمر من ٣٠ إلى ٧٠ عاما على الأقل بنسبة ١٠٪ وكذلك ينكمش بالتدريج الغلاف الذى يحيط بالمخ. وبالطبع لا نشعر بما يحدث مباشرة، ولكن بدون شك سوف نلاحظ فقد فى ذاكرة الأحداث القريبة ونتذكر الأحداث البعيدة كلها.

٤ - عظام الجظم تصبح أرق وسهلة الانكسار وذلك نظراً لانخفاض نسبة الكالسيوم بها. كذلك تتآكل بالتدريج فقرات العمود الفقرى مما ينتج عنه انخفاض طول الجسم بالتدريج بعدد من السنتيمترات.

٦ - تضعف العضلات ويمكن أن يضطرب الشعور بإحداثيات الحركة.

من حسن الحظ يمكن تجنب معظم التغيرات السابقة كلها أو على الأقل التخفيف من حدوثها وذلك بالتغذية الصحيحة وتناول الفيتامينات والأملاح المعدنية وممارسة الرياضة البدنية واختيار الطريق الصحيح للحياة واتباع التوصيات التى سوف نحددها فى هذا الكتاب حتى نتمكن من العيش لمدة أطول وفى نفس الوقت نحتفظ بمظهرنا الشبابى وصحتنا. وهذا طبعاً يعتمد على الصفات الموروثة والحالة الصحية للجسم والسن والمكان الذى نعيش فيه، وكذلك على حرصنا على اتباع التوصيات التى سوف نحددها فى هذا الكتاب.

حقيقة إذا قمنا بتغير منهاج حياتنا فإننا سوف نتحول إلى أشخاص آخرين. ونتمتع بقلب ورئة ذوى كفائة عالية وجسم قوى وذاكرة قوية وحالة نفسية متزنة.

الفصل الأول

كيف نحتفظ بشبابنا
بالرغم من تقدمنا فى السن

الفصل الأول

كيف نحتفظ بشبابنا بالرغم من تقدمنا فى السن

بالرغم من أن كثير من الأشخاص الذين وصلوا إلى سن الستين يعتبرون التدهور الجسمانى لا يمكن تجنبه فإنه يوجد الآن فرصة كبيرة للعناية بصحتنا وإطالة حياتنا حيث أن المعطيات العلمية تؤكد إمكانية إطالة الحياة والاحتفاظ بصحتنا وشبابنا (المرجع رقم ١).

فى بداية القرن العشرين كان الناس يعتبرون الشخص الذى يصل إلى سن الأربعون شيخا ونظراً للتقدم العلمى والطبى واتباع النظام الغذائى الصحى فقد زاد سن الشيخوخة إلى ستون عاماً.

أما فى الوقت الحالى ومع اتباع النظام فإن متوسط استمرار الحياة يصل إلى سن السبعون عاماً للرجال وأكثر من ذلك للنساء.

الأسرار السبعة للإنسان المكتمل صحياً

١ - العناية بالجسد:

منذ عشرون عاماً كنا نعتبر أن الشباب ينحصر فى الفترة من سن ١٨ إلى ٢٢ عام. وفى آخر استطلاع أجرى بمعهد جيلابا الأمريكى فإن فترة الشباب قد زادت من ١٨ إلى ٤٠ عام. يتضح من ذلك أننا بالتحديد نعيش أطول ونتمتع بشبابنا لفترات طويلة. وهذا يعنى أننا نتحمل المسؤولية للعناية بأجسامنا وصحتنا باتباع الطرق والإمكانيات الجديدة فى هذا المجال.

٢ - تنمية اللياقة البدنية والقدرة على التحمل:

يجب علينا أن نبدأ فى نبذ المعتقدات السيئة عن التقدم فى العمر. فإذا كنا نتحدث عن القوة الجسمانية فإننا نحتفظ بطاقتنا وقوة تحملنا أيضاً عند التقدم فى العمر. وعلى سبيل

المثال فإن دجوك لالين (Djok Lalen) قد أبهر أصدقائه ومراسلى الصحف فى عام ١٩٨٤ عندما كان عمره سبعون عاما حيث قام بوضع هؤلاء الأصدقاء ومراسلى الصحف فى سبعون قاربا وقام بشد هذه القوارب بالحبال فى وقت واحد بالنهر وبعد ذلك قام بالسباحة وهو مقيد اليدين لمسافة حوالى اثنان كيلو متر. فهذا المثال يؤكد أهمية العناية والاهتمام والاحتفاظ بصحتنا والنشاط واللياقة فى أى سن.

٣ - العلاقة الزوجية:

الأفكار القديمة عن العلاقة الزوجية في فترة الشيخوخة توحى لنا بعدم ممارسة العلاقة الزوجية فى هذا السن ولكن فى الاستفتاء الذى أجراه الدكتور/ ستار بينر (Star Bener) بين ٨٠٠ شخص يتراوح أعمارهم بين ٦٠ إلى ٩٠ عاما يؤكد أهمية العلاقة الزوجية فى السن المتقدم. حيث اتضح من هذا الاستفتاء أن ٩٧ شخصا منهم مستمر فى العلاقة الزوجية وأن ٧٥ شخصا منهم يعتبرون أن ممارسة العلاقة الزوجية فى هذا السن المتقدم يجلب المتعة والسعادة.

٤ - الحفاظ على النهج الشبابى للحياة:

يمكننا أن نقول أن الحفاظ على اللياقة البدنية فى سن الشيخوخة يعتمد بدرجة كبيرة على نهج الحياة بأكملها ولا يعتمد على وجود أو غياب نظام فسيولوجى سابق. فعلى سبيل المثال فإن الأبطال المشهورين فى التاريخ مثل لاعب السلة/ كريم عبد الجبار - ولاعب الجولف / جاك نيكولس - ولاعب البوكس/ جورج فورمان استمروا يلعبون كأبطال عالميين حتي سن الأربعين.

٥ -لا تضيع الوقت:

حتى نجعل العشرة سنوات الإضافية فى حياتنا غنية بالصحة والسعادة فيجب أن نبدأ مباشرة ونستمر فى تحقيق البرامج الصحية المذكورة فى هذا الكتاب.

٦ - يجب أن يصبح النهج الشبابى فى الحياة عادة يومية:

يجب أن نتعود على النظام الغذائى الصحى والرياضة البدنية والنشاط الجسمانى والذهنى.

٧ - لا تسمح لنفسك أن تصبح سلبياً:

المعنى البسيط لهذه القاعدة يتلخص فى أننا سوف نحتفظ بالنهج الشبابى فى حياتنا المتقدمة بعد إطالتها لمدة عشرة سنوات أو أكثر، وبالتالي لن نسمح لأنفسنا بأن نكون سلبيين (إن إحدى الدراسات المتعلقة بسلبية الإنسان قد أجريت على ١٨٤ شخصا أصحاء وأعمارهم تزيد عن ستون عاماً، ولكنهم يتصفون بالسلبية فى حياتهم. وقد قسم هذا العدد إلى فريقين. الفريق الأول قام بممارسة برنامج يومى للرياضة البدنية، أما الفريق الثانى فقد استمروا فى حياتهم السلبية بدون تغير. وفى نهاية الدراسة التى استمرت لمدة سنتان وجد أن ١٣٪ من الفريق الثانى اللذين لم يمارسوا البرنامج الرياضى يعانون من أمراض مختلفة بالقلب. أما الفريق الأول الذى انتظم فى برنامج الرياضة البدنية فقد عانى منهم ٢٪ من أمراض مختلفة).

يمكن ممارسة الرياضة البدنية يومياً وطوال الحياة وبالذات فى السن المتقدمة. وكلما أمتد بنا العمر فإن الرياضة يجب أن تلعب دوراً أساسياً فى حياتنا. نحن نحتفظ فى العمر المتقدم بطاقات كافية تؤهلنا للممارسة الممتعة للرياضة يومياً.

أنى أمارس رياضة الجرى الصباحية مع أصدقائى اللذين تتراوح أعمارهم بين ستون سنة وثمانون سنة، وألاحظ أنهم يتمتعون بهذه الرياضة التى تؤهلهم لإضافة سنوات أخرى إلى حياتهم. إن كل فرد منهم يشعر أنه مسيطر على حياته، وهذا الشعور يلعب دوراً مهماً فى إضافة سنوات إلى أعمارهم.

وفى كل مرة عندما أمارس رياضة الجرى الصباحية مع أصدقائى المتقدمين فى السن فأنى أستمتع بالنظر إليهم والتحدث معهم وهم يواصلون الجرى بسعادة ونشاط. إن ذلك يشعرهم بأن كلا منهم متحكما فى حياته ومسيطراً عليها.

متوسط استمرار الحياة للإنسان

بالرغم من وعدى لك أنك يمكن أن تمد فى حياتك العشرة سنوات إذا اتبعت النصائح والخطوات التى أوصى بها فى هذا الكتاب فإنه ويوجد أيضاً براهين على أن فترة العشرة سنوات تعتبر فترة معتدلة. إن الباحث ريتشارد كتلر (Richard Katler) قد حدد متوسط استمرار الحياة لمختلف الكائنات الحية بناء على معدل التقدم فى العالم وحجم المخ وامتداد

فترة التوالد. وقد اتضح من نتائج هذه الدراسة أن متوسط استمرار الحياة للإنسان مائة وعشرة سنوات. وبرهان على ذلك فقد تطابق هذا المتوسط لعمر الإنسان تقريباً مع النتيجة التى وصل إليها العالم كنت منتن (Kenet Menton) الأستاذ بجامعة ديوك فى الولايات المتحدة الأمريكية والذى قام بعمل إحصاء مكثف عن فترة استمرار الحياة للأمريكيين كذلك فإنه بناء على تحليلات ونتائج المركز الأمريكى للإحصاء فإن الباحثين بول زيجل (Poll Zigel) وتزينتا تايلور (Tzintia Taylor) قد وصلا لنتيجتين متطابقتين بخصوص متوسط عمر الشخص الأمريكى فى الفترة القادمة من ٢٠٥٠ إلى عام ٢١٠٠. وقد اتضح من ذلك أنه إذا اعتبرنا عام ١٩٦٨ بداية لانخفاض نسبة الوفيات الناتجة عن أمراض تتعلق بسن الشيخوخة، وأن هذه النسبة سوف تستمر فى الانخفاض بحلول عام ٢٠٥٠، فإن متوسط عمر الفرد الأمريكى فى عام ٢٠٥٠ سوف يصل إلى مائة عام تقريباً.

الحياة تبدأ فى سن الخامسة والستين

الآن وبناء على الدراسات العلمية المذكورة سابقًا يمكن أن نفهم جيداً لماذا سُمّى هذا الفصل بالعنوان «كيف نستمر فى شبابنا بالرغم من تقدمنا فى السن». إن إضافة عشرة سنوات لأعمارنا ليس خيالاً. فبدلاً من أن نحلم بإطالة أعمارنا حتى سن الستين أو السبعين وحتى الثمانين فنحن بكل ثقة يمكن أن ننتظر فترة حياة أطول من ذلك.

إن المعلومات والتقارير عن امتداد فترة الحياة للأفراد الذين يعيشون فى مناطق **جبال القوقاز** يجب أن تجعلنا متفائلين بالرغم من أن بعض الحالات يمكن أن تكون مبالغا فيها.

ولا يمكن بالتالى أن تحدد الأعمار الحقيقية للإنسان القوقازى بناء على تحليل المعطيات التاريخية لهذه المناطق. فعلى سبيل المثال فإن أحد هؤلاء المواطنين القوقازيين قد أعلن للجميع أن عمره قد وصل إلى ١٣٨ سنة. وبعد التحقق من عمره الحقيقى فقد اتضح أنه ١٠١ سنة فقط، وهذا العمر أيضاً يعتبر عمراً متقدماً. وعلى كل حال فإن الغرض من هذا الكتاب هو دراسة وتحليل مجموعات كبيرة من الأشخاص وليس الحالات الفردية.

نحن فى الواقع يمكن أن نعيش لفترات أطول من أعمارنا الحالية، وهذا تؤكده الأبحاث والدراسات المتعلقة بموضوع امتداد الحياة. حيث تؤكد هذه الدراسات أننا مؤهلون

للعيش لفترات أطول من أعمارنا الحالية. وذلك يمكن تحقيقه إذا استطعنا السيطرة على حياتنا وأصبحنا أسياداً لأنفسنا. أن الإحصائيات الأمريكية الخاصة بموضوع حياة وأعمار المواطنين الأمريكيين تؤكد ذلك. فإذا رغبت فى إطالة حياتك فيجب أن تتخذ قرارك وتغير من نهج حياتك حتى يصبح مُناظراً للتوصيات الواردة فى هذا الكتاب.

اختبار لتحديد عدد السنوات التى يمكن أن تضيفها إلى عمرك

الاختبار الآتى سوف يمكنك من تحديد عدد السنوات التى يمكن أن تضيفها إلى عمرك إذا أتبعت المعلومات والنصائح المذكورة فى هذا الكتاب. وحتى يتحقق ذلك عليك الإجابة على مجموعة من الأسئلة تتكون من عشرين سؤالاً وتتعلق بنظامك الغذائى وحالتك الصحية والنفسية وعلاقاتك وتصرفاتك مع المحيطين بك.

وسوف تجد عند كل سؤال مقياس يتكون من خمسة نقاط لتقييم إجابتك على كل سؤال. وعليك أن تختار من هذا المقياس (الذى يبدأ بنقطة واحدة وينتهى بخمسة نقاط) عدد النقط التى تعتبرها مناسبة لإجابتك على السؤال. وإذا لم تتمكن من الإجابة على أى سؤال من هذه الأسئلة بدقة فأرجو أن تُقيم إجابتك على هذا السؤال بثلاثة نقط. فعلى سبيل المثال إذا لم تتمكن من الإجابة على السؤال رقم ٩ الخاص بمستوى الكولسترول فى الدم فأرجو أن تضع ثلاثة نقط لهذا السؤال. وبعد أن تنتهى من وضع عدد النقاط المناسبة لكل سؤال، أرجو أن تحدد مجموع النقط التى حصلت عليها لجميع الأسئلة وتبحث أين يقع هذا المجموع فى الجدول التالى الذى يحدد مؤشرات الصحة والعمر الطويل. بعد انتهائك من قراءة هذا الكتاب وانتهاز الفرصة لتغيير نهج حياتك إلى الاتجاه الصحيح فإنه يمكن بعد ذلك أن تكرر هذا الاختبار لتحديد مدى التغيير الذى حدث لك. كذلك فإنه يجب إجراء هذا الاختبار كل ثلاثة أشهر لتحديد مدى التقدم فى حالتك الصحية.

الاختبـار

١ – هل تعتقد أنك سيد نفسك أم ضحية للظروف ؟

ضحيـة للظــروف	١	٢	٣	٤	٥	سـيد نفسـه
	☐	☐	☐	☐	☐	

٢ – هل أنت إنسان هادئ كلية أو تميل للعصبية ؟

اميـل للعصبيـة	١	٢	٣	٤	٥	هــادئ
	☐	☐	☐	☐	☐	

٣ – كقاعدة هل تشعر بالثقة فى نفسك أم بالارتباك وعدم الثقة ؟

الارتبـاك	١	٢	٣	٤	٥	الثقـة بالنفـس
	☐	☐	☐	☐	☐	

٤ – كحالة عامة هل تفضل المأكولات الدسمة مثل (الجاتوهات – الكعك الدسم – اللحوم – الصلصات الدسمة) أو الغير دسمة مثل (المكرونة – الأرز – الخضروات – الفواكه) ؟

المأكولات الدسمة	١	٢	٣	٤	٥	المأكولات غير الدسمة
	☐	☐	☐	☐	☐	

٥ – هل إنتهت محاولتك باتباع الرجيم بزيادة فى الوزن ؟

نعـم	١	٢	٣	٤	٥	لا
	☐	☐	☐	☐	☐	

٦ – هل تتناول دائماً الفيتامينات ؟

نعــم	١	٢	٣	٤	٥	لا
	☐	☐	☐	☐	☐	

٧ – هل تتمتع بعلاقة زوجية طبيعية ؟

نعــم	١	٢	٣	٤	٥	لا
	☐	☐	☐	☐	☐	

٨ – هل تتمكن من ممارسة الرياضة البدنية ثلاثة مرات أو أكثر فى الأسبوع ؟

ولا مــرة	١	٢	٣	٤	٥	ثلاثة مرات أو اكثر
	☐	☐	☐	☐	☐	

٩ – هل يزيد مستوى الكولسترول عندك عن ٢٠٠ ؟

٢٦٠	١	٢	٣	٤	٥	١٤٠
	☐	☐	☐	☐	☐	

١٠ – كم سيجارة تدخنها فى اليوم ؟

٤٠	١	٢	٣	٤	٥	صفر
	☐	☐	☐	☐	☐	

١١ – كم جراما تتناول من المشروبات الكحولية فى اليوم ؟

اكثر من ٢٠٠ جرام	١	٢	٣	٤	٥	صفر - ٣٠
	☐	☐	☐	☐	☐	

١٢ - هل تحمي وجهك من الشمس وتلبس القبعة ؟

لا	١	٢	٣	٤	٥	البس قبعة دائماً
	☐	☐	☐	☐	☐	

١٣ - هل تحقق علاقاتك المتبادلة مع الناس الدعم المتبادل ؟

لا	١	٢	٣	٤	٥	نعـم
	☐	☐	☐	☐	☐	

١٤ - كقاعدة هل أنت على استعداد دائماً لمعاملة ومخالطة الناس ؟

على استعداد	١	٢	٣	٤	٥	لا يوجد استعداد
	☐	☐	☐	☐	☐	

١٥ - هل تقيم حياتك فى الوقت الحاضر بأنها أحسن من الماضي ؟

لا	١	٢	٣	٤	٥	نعم
	☐	☐	☐	☐	☐	

١٦ - هل تنفذ تعليمات الطبيب دائماً بعد الزيارة ؟

لا	١	٢	٣	٤	٥	نعم
	☐	☐	☐	☐	☐	

١٧ - هل تزور الطبيب عند الشعور بأى توعك ؟

لا	١	٢	٣	٤	٥	نعم
	☐	☐	☐	☐	☐	

١٨ – هل تشعر مراراً بالقلق؟

نعـم ١ ☐ ٢ ☐ ٣ ☐ ٤ ☐ ٥ ☐ لا

١٩ – هل تهتم باحتياجات الآخرين أم تعتبر أنه يجب على الآخرين أن يهتمو باحتياجاتك فقط؟

اهتم بالآخرين ١ ☐ ٢ ☐ ٣ ☐ ٤ ☐ ٥ ☐ على الآخـرين أن يهتمو بى

٢٠ – هل تشعر أن لك هدف في الحياة؟

عدم وجود هدف ١ ☐ ٢ ☐ ٣ ☐ ٤ ☐ ٥ ☐ وجود هدف فى الحياة

جدول مؤشرات الصحة والعمر المديد

مجموع النقط التى حصلت عليها:

المدى الذى يقع فيه مجموع النقاط	مؤشرات الصحة والعمر الطويل
٩٠- ١٠٠	يمكن أن يمتد عمرك بعشرة سنوات
٨٠ – ٨٩	يمكن أن يمتد عمرك بخمسة
٧٠ – ٧٩	من الصعب أن تمد فى عمرك
٦٠ – ٦٩	يجب أن تقرأ هذا الكتاب باهتمام
٥٠ – ٥٩	يجب أن يلازمك هذا الكتاب دائماً
٤٠ – ٤٩	يجب أن تتوجه للطبيب فوراً

العمر الحقيقى والعمر البيولوجى

لقد قام العالمان وليام ايفان (William Ivan) وإيرفين روزنبرج (Irvin Rozenberh) بتأليف كتاب العلامات البيولوجية (Biomarkars) وذكرا فى هذا الكتاب أنهما قاما بدراسة مؤشرات العمر على ٦٢٣ شخصاً، وظهر من نتيجة هذه الدراسة أن العمر البيولوجى لكل منهم (أى العمر المتعلق بحالتهم الجسمانية) أكبر من أعمارهم الحقيقية، أى أنهم دائماً وبمرور الوقت يظهرون أكبر من عمرهم الحقيقى بعشرة سنوات أو أكثر.

وبعد إتباعهم برنامج الصحة والعمر الطويل لمدة أربعة أشهر أصبح ٩٦٪ منهم أصغر من أعمارهم البيولوجية بأكثر من ثمانية سنوات وانخفضت أوزانهم وقلت التجاعيد على وجوههم وأصبحوا يشعرون بالتحسن فى صحتهم والسعادة فى حياتهم.

وقد ظهر من نتائج هذه الدراسة أن الأشخاص الذين تزيد أعمارهم عن خمسون أو ستون سنة يمكنهم أيضاً أن يخفضوا أعمارهم البيولوجية مثل الأشخاص الذين تتراوح أعمارهم بين الثلاثين والأربعين عاماً.

كيف نتمكن من تكوين نهج صحى لحياتنا حتى نحتفظ بشبابنا بغض النظر عن مرور سنوات العمر. دعنا نلقى نظرة على المعمرين بجبال القوقاز المحتفظين بنهج صحى فى حياتهم طول العمر.

لقد وجد العلماء أن معدل الإصابة بأمراض الشلل والقلب بينهم يقل عشرة مرات عن معدل الإصابة بهذه الأمراض بين سكان الوادى. كذلك فإن معدل ارتفاع ضغط الدم بين سكان الوادى يزيد ستة مرات عن معدل ارتفاع الضغط بين سكان الجبال. ما هى الأسباب التى تؤدى إلى هذه الصحة والحيوية العالية بين المعمرين من سكان الجبال اللذين تصل أعمارهم إلى تسعون عام أو أكثر، إن هؤلاء السكان يتمتعون بالحالة النفسية العالية والإيجابية فى حياتهم. ومعظم هؤلاء الأشخاص يعملون رعاة للأغنام أو فى الزراعة ويتميزون بالحياة الهادئة.

المثال على صحة هذا الكلام المعمر (مجيد أجا يف Mageed Agayv) الذى وصل عمره إلى ١٣٣ عام عند إجراء هذه الدراسة، وبغض النظر عن هذا العمر فإنه يرعى قطيع الأغنام الذى يملكه مسافة حوالى ٢٠ كيلو متراً يومياً وهو خالى الذهن من جميع مشاكل

الحياة التى يتعرض لها سكان المدن. كذلك فإنه مثل بقية هؤلاء المعمرين لم يغير نظامه الغذائى اليومى الذى يتكون من الجبن والخضروات والفواكه وعسل النحل واللبن الرايب الذى يتناوله أربعة مرات فى اليوم وبكميات قليلة، وإذا أحس بالعطش فإنه يشرب من المياه المعدنية الموجودة فى الآبار الجبلية.

إن إطالة فترة الحياة لا تنتج فقط من الزواج السعيد ولكن أيضاً من مجموعة الأصدقاء المحيطين بك والنصائح والخبرات المتبادلة بينك وبينهم. كذلك فإن مساندة واهتمام الأسرة والأصدقاء تلعب دوراً أساسياً فى حياة المعمرين وعلى الأخص فى تجنب الآثار السلبية للضغوط النفسية التى يتعرضون لها. ومن بين هذه الضغوط التى يجب أن نتجنبها هو الإحساس بالخوف والقلق والوحدة.

ثلاثة نصائح لتخفيض الضغوط النفسية

١ - أنه لمن الأهمية أن يكون لنا صديق نأتمنه على أسرارنا ونعتمد عليه إذا أصبنا بأى مكروه.

٢ - يجب أن نشعر أننا مرغوب فينا من الآخرين وأن نتحدث معهم بطريقة واضحة. كذلك فإنه من المستحب أن ننتمي إلى مجموعة من الأصدقاء مثل الجيران أو أعضاء النادى أو النقابات.

٣ - يجب أن نتجنب القلق واضطراب البال وأن نكون صادقين مع أنفسنا، وأن نبنى علاقاتنا مع الآخرين على أسس واضحة ومتساوية وصادقة.

إننا بتخفيض عدد مرات القلق والخوف نخفض فى الوقت نفسه من الضغوط النفسية على أجسامنا ونقوى جهاز المناعة الذى يعتبر عاملاً هاماً لإطالة حياتنا.

الحقائق العلمية عن العمر المديد

بالرغم من تقدمنا فى العمر وحتى يستمر شبابنا فيجب أن نشارك الآخرين مشاركة فعالة فى حل مشاكلهم ومشاكلنا. وبمعنى آخر أن نعمل على تكوين شبكة من التأييد المتبادل بيننا وبينهم. إن هذه المشاركة الفعالة فى أمور الحياة المختلفة تلعب دوراً أساسياً فى

إطالة حياة المتقدمين فى العمر من سكان بلاد القوقاز وفى آخر الدراسات التى أجريت على سكان الجبال بداجستان (دولة تقع على بحر قزوين) وجد أن عدد المتقدمين فى العمر (أكثر من تسعون عامًا) أكبر بعشرة مرات من عدد المتقدمين فى العمر فى المدن التى تقع فى الوادى، والسبب فى ذلك قلة الضغوط النفسية التى يتعرض لها سكان الجبال. ومن نتائج هذه الدراسة أيضًا أتضح أن المعمرين فى شمال القوقاز يقبلون على الحياة بنشاط أكبر من أقرانهم من سكان الوادى. بالرغم من ارتفاع أعمارهم فإن العلاقة الزوجية لا تختفى فى حياة هؤلاء المعمرين. وعلى سبيل المثال فإن أحدهم قد تزوج للمرة الثالثة فى سن التسعين وأنجب من هذا الزواج ثلاثة عشر ولدا وبنتا. وكما قالت زوجته فإنه لم يرفع صوته على أحد من أولاده طوال حياته حتى إذا كان ما يفعلونه لا يعجبه كلية.

أسرار العمر المديد

إن أطالة العمر بين مجتمع جبال القوقاز يتحقق جزئيًا نتيجة للحوار المشترك حول المائدة، وهذا التعبير يعبر عن المكان الذى يتحقق فيه السلام بين القبائل ومناقشة المشاكل التى تظهر بينهم مثل المشاكل المتأصلة والمترسبة من الماضى البعيد، وذلك يهدف إلى توطيد الصداقة والمودة بينهم. ومن العادات المتأصلة بين أفراد هذا المجتمع فإن المعمرين منهم يستأثرون بالأماكن الشرقية عند انعقاد هذه الاجتماعات.

كم يختلف هذا الواقع عن واقع الحضارة الأمريكية حيث ينظر للمعمرين فى هذا المجتمع على أنهم مخلوقات عديمة الفائدة. وكما يروى الكاتب الأمريكى الدكتور (روبرت بتلر/ Dr. Robert Buttler) فى كتابه المعنون «أن تكون معمرًا فى أمريكا – لماذا تعيش» أن المعمرين الأمريكيين غير مرغوب فيهم ويشعرون بالهوان وعدم التقدير من المجتمع. وعلى العكس من ذلك فإن المعمرين فى الصين يتمتعون بكل الاحترام والتقدير، وكلما طال عمر الإنسان الصينى فإن تقدير المجتمع له يزداد.

لقد أجريت دراسة على ٧ آلاف شخص فى ولاية كاليفورنيا بالولايات المتحدة الأمريكية لتحديد تأثير العلاقات الاجتماعية على إطالة عمر المواطن الأمريكى. وقد تبين من هذه الدراسة أن نسبة احتمال الوفاة بين الأشخاص المعزولين عن المجتمع والذين لا يؤمنون بإقامة علاقات اجتماعية مع الآخرين فى خلال العشر سنوات التالية لأعمارهم ترتفع إلى

حوالى ثلاثة مرات عن نسبة احتمال الوفاة بين الأشخاص الذين يحتفظون بشبكة قوية من العلاقات الاجتماعية مع الآخرين.

إن التركيز على المواضيع السلبية فى حياتنا سوف يؤثر سلبيا على عالمنا الداخلى. وعلى العكس من ذلك فإن الانتباه الدائم إلى إيجابيات الحياة سوف يقوى ويغنى عالمنا الداخلى الذى يؤدى فى النهاية إلى إطالة أعمارنا. كذلك فإنه من المهم جداً أن نشعر أننا غير تابعين للآخرين ومستقلين عنهم عند اتخاذ القرارات الهامة فى حياتنا وإننا نتحمل المسؤولية لنتائج هذه القرارات، أى نشعر أننا أسياد لحياتنا.

والشخص الذى يفقد الثقة فى نفسه والقدرة على التحكم فى حياته سوف يشعر فى النهاية بخيبة الأمل.

كذلك فإن الشعور بالضعف فى سن الشباب والذى يصاحب الشخص طوال حياته يؤدى إلى حالة نفسية متشائمة وتنعكس سلبيا على فترة استمرار الحياة لذلك فإن إطالة حياتنا سوف تتحقق إذا نجحنا فى بناء علاقة مسؤولة مع حياتنا وشعرنا أننا نتحكم فى الجزء الأكبر من الأحداث التى تمر بنا أثناء الحياة.

أنه من المهم أن نخطط لحياتنا ونبنيها على مجهوداتنا الشخصية، وكذلك على أسس تنبع من تفكيرنا وليس على استغلال الظروف التى تظهر أمامنا. فإذا وصلنا فى النهاية إلى ما نصبو إليه نتيجة لهذه الأسس والمجهودات فإن ذلك سوف ينعكس إيجابياً على صحتنا وإطالة أعمارنا.

كيف نستمر فى شبابنا بغض النظر عن أعمارنا

إن أسعد فترة فى حياة معظم الرجال هى فترة الكفاح للوصول إلى المكان للوصول إلى المكان المرغوب فى الحياة وليس فترة جنى ثمار هذا الكفاح، والسبب فى ذلك أننا نحصل على القناعة العميقة فى حياتنا عندما نشعر أن مجهوداتنا قد نتج عنها ما نصبو إليه فى الحياة. وبالتالى سوف نشعر بقيمةٍ وتقديرا لحياتنا. وكلما نحس بالمسئولية والثقة فى أنفسنا فإن ذلك سوف ينعكس على صحة جهازنا المناعى وبالتالى على إطالة أعمارنا. وعلى عكس ذلك فإنه فى غياب العلاقة المتبادلة بين مجهوداتنا ونتائج هذا المجهود (وبالذات فى فترة شبابنا) فإنه يمكن أن يظهر علينا ظاهرة الضعف الشخصى. ولتجنب هذه الظاهرة فإنه يجب

علينا أن نعرف حدود أنفسنا ونتحمل المسائل القادرين على حلها، وفى نفس الوقت نحاول أن ننمى الثقة بأنفسنا وخبرتنا فى الحياة.

وفى البداية علينا أن نمتلك القدرات الأساسية والضرورية لحل المسائل والمشاكل التى تظهر أمامنا، وبعد ذلك نتقدم بخطوات ثابتة نحو حلها. ومن المهم فى البداية أن نمتلك الخبرات الأساسية والضرورية لحل المشاكل التى تواجهنا، وبعد ذلك نتقدم إلى حلها على مراحل بعد تحديد عناصرها الأساسية.

وللأسف فإن معظمنا ليس عنده الصبر الكافى لتحقيق ذلك. فعلى سبيل المثال أحد أصدقائى قرر أن يصبح بطل فى لعبة التنس. ومن أجل أن يحقق ذلك الحلم فقد قام بشراء الجهاز الخاص بالمبتدئين فى هذه اللعبة والذى يمكنهم من توجيه الكرة بزوايا وسرعات مختلفة إلى الهدف. استمر فى التدريب على هذا الجهاز إلى أن تمكن من اكتساب الخبرات الأساسية فى هذه اللعبة. وبعد ذلك تقدم للتدريب مع المدرب ومع زملائه فى الملعب إلى أن وصل إلى مستوى الأبطال.

لقد قام العلماء فى جامعة بنسلفانيا بالولايات المتحدة الأمريكية عام ١٩٨٧ بدراسة على ٤٧ شخصا (تتراوح أعمارهم بين ٦٠ و ٩٠ عام) عن العلاقة بين التفاؤل فى الحياة وتأثير ذلك على عمل جهاز المناعة فى الإنسان، وبعد تحليل دماء كل فرد من هذه المجموعة قاموا بقياس النسبة بين «الخلايا المساعدة والخلايا المضادة» فى جهاز المناعة بهدف تقييم عمل جهاز المناعة. وقد اتضح من نتائج هذه الدراسة أنه كلما زاد مستوى التفاؤل عند الإنسان فإن ذلك ينعكس إيجابياً على جهاز المناعة ويقويه.

إن الأطباء النفسانيين يعتبرون أن التفاؤل ظاهرة داخلية بالإنسان تنتج عن وصول الإنسان إلى هدفه الذى يرغب فى تحقيقه نتيجة لجهوده الشخصية. كذلك فإن التفاؤل يؤدى فى النهاية إلى الثقة فى النفس. إن الأشخاص الذين يمتلكون الإحساس الداخلى بكرامتهم وقيمتهم فى الحياة بلا شك قادرون على اتباع وتحقيق النهج الصحى لحياتهم الذى ينتج عنه إطالة أعمارهم. وعندما نبحث عن نهج الحياة الذى يمكن أن يوصلنا إلى إطالة أعمارنا بعشرة سنوات إضافية فإنه يجب علينا تطبيق الخطوات التالية النابعة من المصدر الداخلى لشبابنا:

أولاً: علينا أن نختار لأنفسنا المجموعة المناسبة لنا من الأصدقاء:

كان يجب علينا منذ الصغر أن نتعلم كيف نمارس حياتنا بإيجابية ونتحكم فى انفعالاتنا. وحيث إن الرجوع إلى الماضى ليس بأيدينا فعلينا الآن وقبل كل شىء أن نشرع فى تكوين مجموعة من الأصدقاء الذين يمكن أن يقفوا إلى جانبنا ويساعدوننا على اكتساب الثقة فى قدراتنا التى توصلنا إلى إطالة أعمارنا.

ثانياً: نبحث عن الصديق المفضل والمناسب لكل منا:

أنه من الأهمية وجود صديق بجانب كل منا يكون مقتنعا بنهج إطالة الحياة لكى يساند ويشجع كل منا الآخر على الوصول إلى الهدف المنشود.

ثالثاً: نبحث عن معلم:

الطريقة الأخرى لاكتساب الثقة بالنفس هى اختيار النموذج المثالى من المحيطين حولنا لتقليده أو المعلم الذى نشعر بأنه قادر على توجيهنا إلى الطريق الصحيح لاكتساب هذه الثقة وذلك بقراءة كتبه أو سماع محاضراته.

رابعاً: إلى العمل:

عندما تصل إلى اختيار نقطة الانطلاق لإطالة عمرك؛ مثل تحسين مقدرتك على معاملة الغير أو الطريقة الصحية للتغذية والرياضية فإنك يمكن أن تصطدم بصعوبة الخطوات الأولى لتحقيق ذلك ففى المراحل الأولى لا تتعجل فى تحقيق خطوات كبيرة. وبمرور الوقت تكتشف أنك يمكن أن تصل إلى ما تصبو إليه بتوسيع هذه الخطوات لكى تصل إلى تحسين نهج حياتك.

وفى نفس الوقت عليك أن تغير من العادات السيئة التى يمكن أن تصل بالإنسان إلى خيبة الأمل والشعور بالضعف. فعلى سبيل المثال إذا كنت بدين وتشعر بالخجل عند ممارسة رياضة الجرى فيمكن أن نبدأ برياضة المشى فى الأماكن الخالية من البشر. وإذا كنت شخصاً غير اجتماعياً وقررت أن تصبح اجتماعياً فعليك أن تبدأ بقضاء الأمسيات مع الأشخاص المقربين منك وبالتدريج تنوع وتوسع من علاقاتك وصداقاتك مع الآخرين. ويجب عليك أن تدرب نفسك على التعاملات البسيطة مع الآخرين مثل (التسليم على

الآخرين وأنت مبتسما – القدرة على إظهار اهتمامك بالشخص الذى تقابله لأول مرة – القدرة على سماع المتحدث بأهتمام والنظر إليه بطريقة مباشرة).

إن معظم الناس يعجبهم التحدث عن أنفسهم للشخص المتجاوب معهم. ولا تنسى أن تمتدح نفسك على تخطى هذه الخطوات المهمة الأولية فى إطالة الحياة.

يجب علينا أن نفكر فى كل خطوة قبل تنفيذها ونستمر فى تنفيذ هذه الخطوات الأولية لمدة أكبر قليلاً مما تعتبره كافياً لكل خطوة ولا نتقدم بسرعة إلى الخطوات التالية. فإذا شعرنا أننا مستعدون للتقدم إلى المستوى التالى فلنتقدم. فعلى سبيل المثال يمكن أن نمارس رياضة الجرى بعد الاقتناع بأن رياضة المشى أصبحت كافية لأجسامنا، أو القدرة على التحدث مع الأشخاص وليس فقط التعرف بهم.

خامسا: تابع مؤشرات تقدمك:

علينا أن نتتبع بانتباه مدى التقدم الذى نحرزه فى كل خطوة وذلك بتقييم وتسجيل نتائج هذه الخطوات المتتالية. حيث أن النجاح فى كل خطوة ينتج عنه النجاح فى الخطوة التالية، حتى إذا كان هذا النجاح قليلاً.

سادسا: تعلم من أخطائك:

أن أحد الطرق لتعظيم القدرة على تحقيق الذات هو التحكم فى انفعالاتنا. وعلى سبيل المثال إذا أصابك الإحباط وأصبحت منفعلاً فعليك أن تعترف أولا بهذه المشاعر وبعد ذلك تتخلص منها.

كذلك كيف تمنع حدوث سوء الحظ؟ فيجب علينا أن نحدد الإجابة على السؤال بدون اتهام لأنفسنا. وعلى العكس من ذلك تحدث لنفسك بأنك أصبحت حكيما ويمكنك فى المستقبل أن تصل إلى النجاح الذى تريده.

سابعا: نختار الأسلوب الخاص بنا فى الحياة:

يتميز القرن الذى نعيش فيه بتعظيم حقوق الإنسان، وهذا يؤدى إلى إمكانية إطالة حياتنا بمرور الوقت. كذلك فإن الاتجاه إلى إطالة حياتنا يتمثل فى إمكانية كل شخص فى أن يختار الأسلوب المناسب له فى الحياة ويطبق النموذج الذى يريده فى التغذية والرياضة.

وبالرغم من انتشار الوجبات السريعة الجاهزة والمأكولات الدهنية والحلويات الضارة بالصحة فقد تأكد معظم البشر أنه يجب عليهم التقليل من هذه الأغذية الضارة بالصحة والاتجاه إلى تطبيق نظم التغذية الصحية. وهذا يعنى إننا بالرغم من الضغوط الخارجية علينا فإننا نتحكم فى أنفسنا ونختار الحلول المناسبة لنا. وبقدر شعورنا أننا أسياد لأنفسنا وحياتنا وأن لدينا الإمكانية فى التعبير عن أنفسنا وحماية حقوقنا فإننا بالتأكيد سوف نصل فى النهاية إلى الهدف المنشود أى إطالة حياتنا.

ثامنا: تهدى نجاحنا للآخرين:

علينا أن نعمل على أن يشاركنا الآخرين فى نجاحنا. فإذا وصلنا إلى ما يؤثر إيجابيا على صحتنا فلنتحدث مع الآخرين عن ذلك. حتى يتبعوا خطواتنا لتحسين حالتهم الصحية. فعلى سبيل المثال إذا مارسنا بعض التمارين الرياضية التى نتج عنها تحسن فى صحتنا فعلينا أن ننصح الآخرين باتباع هذه التمارين. وإذا تعلمنا كيف نتصرف بثقة مع المجتمع المحيط بنا فعلينا مساعدة الأشخاص الذين يشعرون بالإحراج والخجل على التخلص من ذلك الشعور عند التعامل مع الآخرين حتى لا تؤثر على حياتهم سلبيا. ومن الأهميةأن لا نتعصب لآرائنا عند عرضها على الآخرين.

تحقيق النجاح وتقوية الثقة بالنفس

النجاح يؤدى إلى نجاح آخر ومن أهم ما يمكن أن نبدأ لكى نحصل على نتائج محددة. وبقدر ما نكون أسياداً لحياتنا سوف تتحسن صحتنا. وبقدر مقدرتنا على التحكم فى أنفسنا سوف يقل تأثير الضغوط النفسية علينا. وعلينا أيضاً أن نتذكر أن الشكل الخارجى للإنسان لا يضمن إمكانية تحقيق الذات والجهود الموجهة إلى تحقيق النجاح هى التى يمكن أن توصلنا إلى السعادة والصحة. إن النماذج المنمقة التى تعتمد فقط على المظهر الخارجى فى الحياة يمكن أن تصل إلى عدم القناعة بحياتهم.

أرجو أن لا تقرأ هذا الكتاب فقط للقراءة بل تعيش مع كل صفحة من صفحاته. أن النجاح فى تطبيق أحد فصوله سوف يؤدى بالتأكيد إلى نجاح آخر فى تطبيق الفصل التالى له. كذلك فإن الوصول إلى نتائج محددة فى تطبيق أحد مواضيع هذا الكتاب سوف يؤدى

إلى نجاح آخر فى تطبيق الموضوع التالى له. وعلى سبيل المثال إذا نجحت فى تحديد الجرعة المناسبة لك من الفيتامينات والأملاح فإنك بالتأكيد سوف تبدأ فى تقليل الدهون التى تتناولها.

كذلك إذا وصلت إلى الحالة البدنية الجيدة بممارسة الرياضة البدنية وتناولت كميات كبيرة من الخضراوات والفواكه وأجريت بانتظام التشخيص الدورى لحالتك الجسدية فإنك سوف تقلل احتمال إصابتك بالسرطان.

أن هذا الكتاب يشرح بوضوح المنهج المناسب لتحسين صحتنا وإطالة أعمارنا. ولكن قراءته فقط وعدم تنفيذ الخطوات التى يحتويها هذا المنهاج لن يؤدى إلى النجاح المنشود لصحتنا. وحتى نصل إلى هذا الهدف فعلينا أولا أن نبدأ فى تنفيذ البرنامج الآتى:

برنامج تغيير نهج الحياة

١ - اختار الصديق أو القريب الذى يمكن أن يشاركك فى اتباع النهج الجديد فى الحياة.

٢ - اشرح لصديقك ما يحتوى هذا الكتاب لتحسين وإطالة الحياة.

٣ - تقابل مع صديقك دوريا لمناقشة مدى التقدم فى تحقيق البرنامج.

٤ - يجب عليك أن تستوعب القواعد الآتية:

(أ) إن حالتى الصحية تؤهلنى لممارسة العلاقة الزوجية مثلما كنت من عشر سنوات.

(ب) أن نهج حياتى الجديد وعنايتى بنفسى وجسدى يظهرنى أصغر بعشر سنوات.

(ج) بالنسبة لحياتى الجنسية يجب أن أضع لنفسى قواعد محددة مثل (عند ممارسة العلاقة الزوجية يجب على تهيئة كل الظروف المناسبة لذلك) أو بالنسبة للعلاقة الزوجية (لقد قررت أن يحدث تغير إيجابى دائماً).

(د) حدد لنفسك قاعدة محددة ومؤكدة للهدف الذى تختاره مثل إنقاص الوزن أو تحسين نتائج رياضة الجرى.

٥ - أقضى نصف ساعة على الأقل كل يوم فى ظروف هادئة مع الشخص الذى تحبه وتحدث معه.

٦ - يجب أن تلزم نفسك بقضاء ثلاثة ساعات أسبوعيا (موزعة على أيام الأسبوع) لممارسة تمرينات الرياضة البدنية.

٧ - اختار أى فصل يعجبك فى هذا الكتاب لتبدأ فى تطبيق ما جاء به لمدة شهر ويجب أن تقرأه جيداً وتستوعب تفاصيله حتى تنجح فى تطبيقه على نفسك. وفى بداية الشهر التالى تبدأ فى تطبيق معلومات الفصل التالى مع الأخذ فى الاعتبار أن إختيار الفصول يمكن أن لا يعتمد على ترتيب الفصول فى هذا الكتاب. عليك أن تختار الفصل الذى تنجذب إليه ويعجبك أكثر فى لحظة اختيارك.

٨ - لا تتعجل فى جميع الأحوال ولكن تقدم بثقة عند تنفيذ ما جاء فى هذا الكتاب.

٩ - تبادل الملاحظات مع صديقك واعمل على مساندة كل منكما للآخر وركزا على أوجه التحسن فى صحتكما ومظهركما الخارجى.

١٠ - وبعد مرور حوالى ستة أشهر من بداية النهج وشعورك أنك قد حققت تغيرات جدية وموجبة فى صحتك عليك بإيجاد طريقة لكى تقتسم نجاحك مع الآخرين. إن أحسن طريقة لتقوية نجاحك هى أن تقتسم نجاحك مع الآخرين.

إذا حققت كل ما أوصى به فى هذا الكتاب سوف تتمكن من إطالة عمرك لمدة عشر سنوات وتبدو أكثر شبابا وصحة. لذلك عليك أن تتخذ القرار وتمضى قدما فى تغيير نهج حياتك وتحسين صحتك.

إن أعظم فوز فى الحياة ليس المعرفة فقط ولكن الأفعال الناتجة عنها.

الفصل الثانى

التفكير والإنجاز بطريقة شبابية

الفصل الثانى

التفكير والإنجاز بطريقة شبابية

تقدم العمر وقوة المعرفة:

ترتبط المقدرة على استمرارنا فى الشعور بشبابنا وصحتنا بدرجة كبيرة بما يجرى فى مشاعرنا وحالتنا النفسية وليس بما يحدث بحالتنا الجسدية. لقد قام الدكتور/ ديفيد شبيتل بتجربة على مجموعة من مرضى السرطان وقسمهم إلى مجموعتين. المجموعة الأولى قام بعلاجهم بالطريقة المعتادة فى العلاج، أما المجموعة الأخرى فقد أضاف إلى علاجها المعتاد العلاج النفسى. وقد اتضح من هذه التجربة أن مرضى المجموعة الثانية قد انخفضت معاناتهم من الآلام والاكتئاب واستمروا فى الحياة لفترات أطول من مرضى المجموعة الأولى. إن دراسة الأبحاث المتعلقة بالطريقة الثانية للعلاج توضح أن هذه النتيجة تتكرر كثيراً.

وعلى سبيل المثال فإن مرضى السرطان المتزوجين والذين تزوجوا بعد مرضهم يعيشون حياة أطول من أقرانهم الغير متزوجين. وقد أجريت دراسة أخرى عن مرضى القلب قام بها الدكتور/ دين أُرنش تهدف إلى تكوين موقف جديد بالنسبة للحياة بين هؤلاء المرضى. وتتكون هذه الخطة من البنود الآتية:

١ - تغيير النظام الغذائى وتخفيض الدهون.

٢ - ممارسة الرياضة البدنية واليوجا.

٣ - تكوين مجموعة من المرضى أطلق عليها اسم (مجموعة الدعم المتبادل) الهدف منها تقليل الإحساس بالخوف من المرض وذلك بأن ترطبت المقدرة على استمرارنا فى الشعور بشبابنا وصحتنا بدرجة كبيرة بما يجرى فى مشاعرنا وحالتنا النفسية وليس بما يحدث بحالتنا الجسدية ويتبادل أفرادها الحديث عن الخوف الذى يشعرون به نتيجة لهذا المرض والشك فى علاجهم منه وكيفية التغلب على هذا الشك.

٤ – الزيارة الدورية للطبيب.

٥ – تقدير الحياة والنظر إليها بطريقة إيجابية.

٦ – تكوين علاقة حارة بين المريض وبين المحيطين به. لقد قمت فى خلال ثلاثة سنوات سابقة برحلات إلى أوروبا وآسيا والشرق الأوسط، وكان الهدف من هذه الزيارة هو دراسة ثقافات هذه البلاد وسلوك أفرادها. وقد اكتشفت أن العلاج الناجح يمكن أن نصل إليه فقط عندما يقتنع الطبيب المعالج والمريض الذى يعالج بأن طريقة العلاج الذى وصفها الطبيب له سوف ينتج عنها شفاء المريض. ومن الواضح أن إمكانية الشفاء من المرض ترتبط بمشاعر المريض. ومن الضرورى فقط تحريك هذه المشاعر فى الاتجاه الصحيح حتى يحدث الشفاء مثل أداء العبادة وتناول المشروبات المهدئة للنفس مثل الأعشاب أو غليها وتناول مشروبها أو استنشاق روائح البخور.

وهذه الظاهرة يمكن شرحها بالمثال التالى: فقد أجريت تجربة على عدد من المرضى وذلك بعلاج نصفهم بالطريقة المعتادة أى يتناول الأدوية التى حددها الطبيب، وأما النصف الآخر فقد أعطيت لهم أدوية مزيفة أى أدوية ليس لها أى تأثير علاجى ومن المدهش أن جميع أفراد المجموعة قد تم شفائهم من مرضهم بغض النظر عن وجودهم فى أحد المجموعتين. مثل هذه التجربة تحدث فى سن الشيخوخة، فإذا كنت تعتقد بقوة أنك تتقدم بسرعة فى عملية الشيخوخة فإن جسمك سوف يتجاوب مع هذا الاعتقاد وسوف تشعر أنك تقدمت فى العمر وسوف تتصرف وتقوم بالأعمال المنتظرة من المتقدمين فى العمر مثل عدم العناية بالصحة وإهمال التغذية الصحيحة وأيضاً الرياضة البدنية.

الشباب الطويل والعطش للحياة

أن الرغبة فى حياة أطول تتطلب مجهودا ووقتا. فمن الضرورى دائماً وبانتظام أن نمارس بعض التمرينات الرياضية ونتوقف عن التدخين ونتبع نظام غذائى معقول. على الجانب المقابل إذا لم نبذل مجهودا حقيقيا للوصول إلى صحة أجسامنا وإطالة أعمارنا فإننا لا يمكن أن نتجنب الآثار السلبية على صحتنا، وبمرور الوقت سوف نشعر بانخفاض فى قدراتنا الجسمانية وفقد الأسلوب الشبابى فى حركتنا وتصرفاتنا وزيادة الاحتمال فى التعرض لأى مرض. يضاف على ذلك التغيرات الملحوظة فى مظهرنا الخارجى.

وعندما نقرر بجدية أن نضيف إلى أعمارنا عشرة سنوات أخرى فإن ذلك يعنى أننا سوف نعيش حياتنا الشبابية مرة أخرى ونمارس جميع أوجهها الجسمانية والروحية ولكن بطريقة هادئة. أنى أسمى هذه الفترة من الحياة بفترة الراحة والقناعة. وتوجد دراسات علمية تؤكد نتائجها على أن أحد أجزاء المخ الذى يختص بالإحساس يفقد جزءاً كبيراً من خلاياه بين سن الأربعون والستون سنة من العمر. وهذا بالطبع ينعكس إيجابياً على تصرفاتنا فى النصف الثانى من حياتنا.

كيف نمد من فترة شبابنا

١ - التوقف عن حماقات الشباب:

إن النصف الأول من حياتنا يمر ونحن دائماً فى حالة من انشغال البال وكثرة الحركة والانهماك فى أمور الحياة المختلفة. وحسب معطيات ودراسات معهد هاريس (Harris Insti-tute) فإن وقت فراغ العاملين بالدولة قد قل بنسبة ٣٧٪ اعتباراً من عام ١٩٧٣. وعلى الجانب الآخر فإن متوسط عدد ساعات العمل فى الأسبوع قد ارتفع من ٤١ ساعة إلى ٤٧ ساعة. أما الأشخاص الأكثر طموحا فإن فترة عملهم الأسبوعى تصل إلى ٨٠ ساعة. لذلك فإنى أطلب منك أن تتوقف عن هذه الحماقات وتتعلم كيف تصل إلى الاقتناع والاغتباط بحياتك.

٢ - نتمتع بسنوات جمع المحصول:

يتميز النصف الثانى من حياتنا بأننا يمكن أن نجنى فيه ثمار ما جمعناه أثناء النصف الأول من حياتنا وفى نفس الوقت نتمتع بحياتنا الحاضرة ولا نضطر إلى تحمل مشاكل وتعقيدات النصف الأول من الحياة. فلا يمكن لنا أن نتمتع بحياتنا مع الاحتفاظ بتتابعها بدون المرور عبر مجموعة غير متصلة من الأحداث فيمكننا مثلا أن نبنى علاقات وثيقة مع الأفراد وخالية من أى أهداف مادية أو اجتماعية. وأخيراً يمكن أن نسمح لأنفسنا بالعيش حسب تقديراتنا الحقيقية.

٣ - البحث عن معنى الحياة:

الكثير منا يسأل نفسه بعد الوصول إلى النصف الثانى من حياته عن الأسلوب الذى

كان يتبعه فـى حياته السابقة والقيم الناتجة عن هذا الأسلوب مثل الحب وعلاقاته الاجتماعية مع الآخرين وقيمة العمل الذى يقوم به فإذا كان الهدف من حياتنا السابقة هو الوصـول إلى ما نصبو إليه من رفعـة ومال وذلك بالعمل المكثف والمستمر فإننا يجب علينا فـى حياتنا الحالية أن نعمل على التقرب إلى الآخرين وتنمية الشعور بالحب فى الأسرة ومـع الأصدقاء المحيطين بنا. والكثير منا يرتكب خطأ كبيرا بمحاولة فرض سلطاته على الآخرين.

٤ - نمضى الوقت مع من نرتاح إليهم:

تكوين علاقات طيبة مع الأسرة سوف يؤهلنا إلى تقوية علاقاتنا مع الآخرين واختيار الأفراد الذين ليس فقط نرتاح إليهم ولكن الذين يبعثوا فينا الاحترام والبهجة. وبالذات مع هؤلاء الأفراد يمكن أن نتبادل الآراء فى مواضيع مختلفة وبالتالى يمكن أن نصل إلى مجموعة من القيم نستفيد منها فى حياتنا.

كذلك علينا أن نختار صديقا نرتاح إليه ويمكن أن نتبادل معه أفكارنا الخاصة والسرية. هذه العلاقة يمكن أن تستمر وتنمو بمرور سنوات العمر.

٥ - نحول منزلنا إلى صالون للفن:

نسمح لأنفسنا أن نصبح فنانين ومبدعين فإذا كان عندك موهبة فى الموسيقى فلتشترى الآلة الموسيقية التى كنت تحلم بها وإبدأ فى العزف عليها. وإذا كنت تحب اقتناء اللوح الفنية فابدأ من نفسك فى تعلم الرسم أو على الأقل حاول أن تعبر عن نفسك بتجميل وتزويق المكان الذى تعيش فيه حسب إحساسك الداخلى.

٦ - نبدأ فى الكتابة:

إذا كنت تشعر بالسعادة فى الكتابة والتأليف فإن كل ما تحتاجه هو الورق والقلم. وكبداية يمكن أن تكتب مقاله عن موضوع يشغلك وترسلها للنشر فى أى جريدة تختارها أو على الأقل تكتب للأصدقاء المقربين إليك لكى تعبر عن مشاعرك على الورق. ويمكنك أيضا أن تبدأ فى تسجيل يومياتك على الورق أو تسجيل أحداث قريبة إلى قلبك. هذه الطريقة فى التعبير عن النفس والبحث عن الذات يمكن أن تساعد فى إطالة الحياة لمدة عشرة سنوات أو أكثر وكما ذكر الدكتور ديباك تشوبرى (Dr. Dipak Chopry) مؤلف الكتاب

المشهور (بدون شيخوخة وحياة بدون حدود)، أنه من الأهمية لإطالة الحياة أن تحتوى شخصية الإنسان على الملامح الآتية:

١ - رد الفعل الإيجابى على التغيرات التى تحدث حولنا.

٢ - انخفاض الميل للانفعال.

٣ - خاصية الإبداع والاختراع.

٤ - خاصية التأقلم مع الظروف.

٥ - القدرة على تقبل الأفكار الجديدة.

٦ - الرغبة فى الحياة.

أن التعبير المبدع عن النفس يساعدنا فى تخفيض الضغوط النفسية التى تؤثر على صحتنا والاحتفاظ بشبابنا.

الحب يقلب موازين الحياة

نتائج الأبحاث المختلفة تؤكد أن العلاقات القوية مع المحيطين بنا تخفض مستوى الضغوط النفسية وتقوى القلب والشرايين. كذلك فإن والارتفاع فى ضغط الدم يمكن أن يرتبط ليس فقط بعوامل وأحداث خارجية ولكن أيضاً بغياب الأصدقاء والأقارب. ويمكن القول أن العامل الأساسى الذى يؤثر على الصحة يتمثل فى العلاقات الخاصة المتبادلة. فإذا كنت تتصرف بطريقة عدائية أثناء المناقشات العائلية فإن ذلك سوف ينعكس على جهازك المناعى.

نختار على الاقل شخصا يمكن أن نتحدث معه عن كل شيء

ليس من المهم كمية علاقات الصداقة ولكن الأهم جودة هذه العلاقات، وفى هذا المجال فإن فلسفة الحياة تتلخص فى الآتى:

من الضرورى أن نختار شخصا أو شخصين على الأقل من الأشخاص المقربين إلينا لكى نكاشفه بدون حرج عن أسرارنا وهذا أحسن كثيرا من تكوين عدد كبير من الصداقات التى لا يمكن أن تثق فيها. ويجب أن نتعلم أن نكون كرماء لا نكن عداوة أو عدم ثقة فى المحيطين بنا.

نتعلم أن نتنافس بطريقة مهذبة

إن طريقة النقاش العائلى يمكن أن تؤدى إلى زيادة الضغط وفى الحقيقة عندما يحدث نقاش عائلى بنّاء بهدف الوصول إلى إيجاد حلول لبعض المشكلات وليس بهدف إثبات الأفضلية أو التفوق فإن ضغط الدم لا يرتفع عن معدله. إن القدرة على النقاش المهذب تساعد على تجنب الآثار السلبية على الصحة والعلاقات العائلية. وعلى العكس من ذلك فإن مواصلة الغلبة والسيادة سوف تؤدى إلى أمراض القلب.

تكوين المظهر والسلوك الذى لا يرتبط بالتقدم فى السن

بقدر النمو العقلى نحن نتعلم كيف نتخلص من الأنانية الداخلية والتحكم فى رغباتنا الخاصة. وعلى عكس فترة شبابنا التى قضيناها فى تحقيق رغباتنا الشبابية فإننا الآن نعرف أن السعادة الكبرى يمكن تحقيقها إذا نظرنا لحياتنا بطريقة مبنية على العقل وعدم الانفعال والحرص على علاقتنا مع الآخرين، وذلك بالمشاركة فى حل مشاكلهم وعدم التردد فى إبداء النصح لهم.

إن تغيير آرائنا عن الحياة فى فترة النضج لا يؤثر إيجابيا فقط على المقربين منا ولكن أيضًا علينا. وذلك لأن الكفاح ضد القلق والضغوط النفسية وذلك بتحسين علاقتنا مع الآخرين سوف ينعكس على حالتنا الصحية؛ حيث إننا سوف نشعر بالسعادة فى حياتنا وقيمة لاستمرارها.

تحديد هدف الحياة:

أحد الصفات الأساسية للأفراد الذين يتصفون بالسعادة والعمر الطويل هى وجود هدف لديهم، وبغض النظر عما يحدث حولهم فإن هؤلاء الأشخاص لا ينحرفون عن تحقيق هذا الهدف.

الأهداف يمكن أن تكون عامة أو محددة وكقاعدة فإن معظم الأفراد يتفقون فى أن لهم بعض الأهداف العامة مثل تشكيل الحياة بحيث تصبح متنوعة / استخدام قدراتهم لتحسين أحوال الحياة فى المجتمع الذى يحيط بهم / تحقيق التقدم فى المجتمع ككل / محاولة الوصول إلى معنى أعمق فى أعمالهم وتصرفاتهم اليومية.

هذه القواعد العامة يمكن أن تتحقق بطرق مختلفة فى كل حالة محددة، وبمرور الوقت يمكن لهذه القواعد أن تتغير عند كل شخص.

إذا بدأت فى التفكير فى حياتك الخاصة فإنك سوف تعترف لنفسك فى النهاية بأنك عند اصطدامك بطريق مغلق تبدأ فى التفكير فى أهمية التغيير اللازم فى حياتك. وكلما تعقدت المشاكل التى تواجهنا فى حياتنا فإننا نحصل على الدروس المستفادة من حل هذه المشاكل. أن الحياة تجبرنا على المرور فى طرق وعرة وتطلب منا أن نبحث لأنفسنا على المخارج السليمة من هذه الطرق.

وكلما تقدم بنا العمر نبدأ فى الاقتناع بأن السعادة لا تتحقق بشراء سيارة فخمة تحتوى على كل الكماليات أو تليفزيون ذو شاشة بعرض الحائط، ولكنها تتحقق بالعلاقات الإنسانية وكيفية قضاء الوقت بطريقة إيجابية ومفيدة ليس لنا فقط ولكن أيضاً للآخرين. الأشخاص الاجتماعيين اللذين يميلون إلى التحدث مع الآخرين ومشاركتهم فى حل مشاكلهم يحتفظون بصحة جيدة ولا يتعرضون لمشاكل مادية. فإذا كان لنا أن نعيش عشرة سنوات إضافية وذات قيمة فإن علينا أن نتعلم كيف نصبح أشخاص كرماء وليس أنانين وأكثر الناس الذين يتصفون بالأنانية هو الشخص الذى يحاول أن يكون ليس فقط سيد لحياته الخاصة ولكن أيضاً سيد لحياة الآخرين، لذلك فإن هؤلاء الأشخاص يستعيدون صوابهم بعد فوات الأوان. أن الأفراد الذين يشعرون بمعنى لحياتهم الخاصة دائماً نجدهم مستعدون لمساندة الآخرين روحيا وعملياً ونادراً ما يتعرضون لضربات المصير. ويمكن أن نسمى ذلك القاعدة الأولى للدكتور/ ريباك وهى (كلما أعطيت أكثر فى حياتك كلما قلت قسوتها عليك).

كيف تحتفظ بذاكرة قوية

الرحلة الجميلة فى النصف الأول من الحياة لا تحافظ فقط على صحة وشباب قلبك ولكنها أيضاً تدعم وضوح ونشاط المعرفة وهؤلاء اللذين على شفا الستون من العمر يستمرون كلية فى استخدام منابع المخ وإجباره على العمل بجدية وحفظ الذاكرة والقدرة على النقاش وحل مشاكل الحياة.

علماء الأعصاب يؤكدون على أن المخ يفقد تقريباً حوالى ١٠٪ من خلايا المخ التى تشترك فى عمليات التفكير والتذكر كل عشرة سنوات. كذلك فإنه أثناء الحياة ينخفض

معدل توصيل الإشارات خلال الأعصاب بنسبة تتراوح بين ١٠٪ و ٢٠٪. ومع ذلك فإن المخ عند الأشخاص اللذين يتمتعون بصحة عالية مع تقدم السن يمكن أن يبدأ فى العمل بقدرة أعلى مما كان عليه فى فترة الشباب، ويمكن أن يتحقق ذلك بالآتى:

أولاً: يحتوى المخ على عدد كبير من الأعصاب أكبر بكثير من عدد الأعصاب اللازمة لتحقيق وظائف التفكير والتذكير. ولذلك بالرغم من حدوث فقد فى خلايا المخ فإن عدد الخلايا المتبقى يكون أكبر بكثير من عدد الخلايا اللازمة لتحقيق أعلى مراتب التفكير والتذكير.

ثانياً: يمكن إجبار المخ على تكوين اتصالات عصبية جديدة بواسطة التنبيه الذهنى، وهذا من الوهلة الأولى لا يمكن تصديقه. إن التمرينات الذهنية تجبر المخ على تكوين نهايات عصبية جديدة، وهى أكثر من اللازم لتعويض الفقد التدريجى الناتج عن عملية الشيخوخة.

نستنتج من ذلك أنه للحفاظ على المخ فى حالة صحية جيدة يجب علينا أن نجبره على العمل دائماً وبكثافة عالية. ويجب تحميله دائماً بالتفكير والتذكر حتى نعوض الفقد الناتج عن عملية الشيخوخة. ولتحقيق ذلك أرجو اتباع النصائح الآتية:

١ -بمرور الزمن تتحسن قدرتنا على المخالطة:

وكما يؤكد أستاذ جراحة الأعصاب بجامعة (هارفارد) الدكتور/ فرفون مارك أن مخ الإنسان فى فترة الشيخوخة يمكن أن تقل فاعليته فى مجالات الأنشطة النظرية مثل علم الرياضيات، وفى نفس الوقت يحتفظ بفاعليته فى المجالات العملية، كما تنمو مع الوقت قدرته فى بعض المجالات مثل الترجمة من اللغات الأجنبية إلى لغات أخرى. كذلك فإن إمكانيات التحدث وكتابة الخطابات يمكن أن تتحسن فى الستينات والسبعينات من العمر. أما إمكانيات الفلسفة والحكمة فيمكن أن تصل إلى ذروتها فى السبعينات والثمانينات من العمر. وفى المجالات السياسية فإن فاعلية المخ يمكن أن تصل إلى ذروتها أيضاً فى السبعينات والثمانينات.

٢ - نعزز التمرينات البدنية بالتمرينات الذهنية:

علينا أن نمارس التدريبات الذهنية بالإضافة إلى التمرينات البدنية حتى نحتفظ بالمخ فى

حالة ممتازة. مثلاً بقدر الإمكان نقوم بعمل حساباتنا ذهنيا بدون استخدام الحاسب حتى ننمى فى أنفسنا خواص التنبيه والتركيز الذهنى. كذلك فى أوقات الفراغ نرسم رسومات بسيطة على الورق مثل الأشكال الهندسية. حيث أن تكوين هذه الرسومات يساعد على تحريك المقدرة الإبداعية ويمكن أن يؤدى فى النهاية إلى هواية فن الرسم الذى يمكن أن نمارسه فى الثمانينات أو حتى فى التسعينات من العمر.

٣ - تدريبات تنمية الذاكرة:

بمرور الزمن يمكن أن تضعف الذاكرة ولتعويض هذا الضعف يمكننا تحفيز عناصر الذاكرة التى تقل قوتها بالتدريج فى مراحل السن المتقدمة (مثل عنصر المنطق) بمزجها بأحد العناصر التى تحتفظ بقوتها فى السن المتقدم (مثل عناصر الشعور بالموسيقى والكلام) وعلى سبيل المثال يمكن وضع الكلمات والأفكار التى نريد أن نتذكرها مع أحد مقاطع الموسيقى التى تعجبنا.

كذلك ينصح الأطباء المتخصصين بالربط بين الأرقام من ١ إلى ٧ بالكلمات. مثلا بالنسبة لأعضاء الجسم: الرقم ١ يمثل الرأس / ٢ يمثل العينين / ٣ يمثل الفم / ٤ يمثل الصدر إلى آخره وبعد ذلك نربط بين الأشياء التى نريد أن نتذكرها وهذه الأرقام. فمثلا إذا أردنا أن نتذكر قائمة المشتريات الضرورية فيجب علينا أن نسمى كل شىء من المشتريات بأحد الأرقام السبعة وما يمثلها من أحد أعضاء الجسم.

العوامل الأربعة التى تؤدى إلى إطالة الحياة

أن الثروة لا تهبط علينا من السماء، ولكننا نحصل عليها كنتيجة طبيعية لتفكيرنا وأعمالنا. فإذا قضينا النصف الأول من حياتنا فى كسل وقلة حركة فيجب علينا أن ننتظر نتيجة سيئة لذلك فى النصف الثانى من أعمارنا وهى جسم وهن وفكر ضعيف، إن الحركة والفعل النشط هما اللذان يضمنان امتداد فترة شبابنا إلى النصف الثانى من أعمارنا. كان الإنسان فى الماضى يعتبر أن الشيخوخة تحمل له المعاناة والمرارة إلى آخر العمر. ولكنى على العكس من ذلك أقول أنه يجب علينا أن نعد أنفسنا لمقابلة النصف الثانى من أعمارنا بتنفيذ العوامل الأربعة الآتية:

١ - الاستمرار فى أنشطتنا وأعمالنا.

٢ – العناية بصحتنا البدنية والروحية.

٣ – الشعور بالقناعة والتمتع بأفعالنا.

٤ – الاستمرار فى الشعور بالسعادة فى الحياة وعدم التفكير فى الموت.

وبهذه الطريقة يمكن أن تتبدل المعاناة من الشيخوخة بالأفعال التى تشعرنا بالسعادة والقناعة فى حياتنا والتعبير عن حبنا للمقربين منا وتوجيه حياتنا إلى ما نصبو إليه.

لا يمكن تجنب الموت للإنسان، ولكن يمكن أن نكافح الشيخوخة بالنشاط البدنى ومخالطة الآخرين والشعور بالسعادة من أفعالنا فى أى عمر، والاستمرار أيضاً فى مواجهة مشاكلنا وحلها واستغلال خبرتنا فى الحياة لحل مشاكل الآخرين.

الفصل التالى من هذا الكتاب سوف يؤهلنا لأفضل استخدام للمعلومات والنصائح التى تساعدنا على قضاء حياة هادئة بعيداً عن الضغوط النفسية. وسوف نعرف كيف نخرج منتصرين من المعركة ضد الشيخوخة وكيف نمارس رياضة اليوجا والمداواة وكيف نحتفظ بالنهج الصحى فى حياتنا الذى يؤدى فى النهاية إلى أن نبدو أصغر من عمرنا بعشرة سنوات وكذلك نتمكن من إضافة عشرة سنوات أخرى لأعمارنا.

ملحق الفصل الثانى

ماذا تفعل حتى تشعر بأنك أصغر من عمرك الحقيقى

المشكلــــة	الحــــــــل
إذا شعرت بالارتبارك؟	استنشق رائحة الورد.
إذا شعرت بالوحدة؟	تصرف بطبيعتك مع الآخرين.
هل تشعر أنه لا يوجد معنى لحياتك؟	ابحث لنفسك عن النصف الآخر.
هل تعتقد أن حياتك قد مرت هباء؟	اختار الإنسان الذى تحترمه وتقدره وتبادل معه الرأى.
هل تشعر بغياب مستوى الإبداع عندك؟	أشغل نفسك بالمجتمع المحيط بك.
هل تشعر بعدم اعتراف الآخرين بك؟	اكتب لنفسك السيرة الشخصية.

ماذا تفعل لتحسن الذاكرة

لكى تتذكر أفضل	حاول الآتى
١ – ما يخبرونك به.	أن تهتم بكل ما يقال لك.
٢ – الأعداد المهمة.	قسم العدد إلى مجموعتين أو ثلاثة.
٣ – التسلسل الطويل للأحداث.	تضعها فى صورة أشعار أو موسيقى.
٤ – قائمة طويلة للأشياء.	فكر أين توضع هذه الأشياء عادة.
٥ – قائمة طويلة للأسماء أو مسميات الأشياء.	نضعها فى شكل أشعار

الفصل الثالث

مكافحـة الضغـوط النفسـية

الفصل الثالث

مكافحة الضغوط النفسية

الإفراط فى الأكل أو غياب المجهود الجسمانى أو التدخين لا يمثلون العدو الأول لإطالة العمر، ولكن الضغوط النفسية هى أهم الأعداء للعمر الطويل.

الضغوط النفسية عند الرجال التى تنتج من الانفعالات السلبية ترفع بحدة مستوى الكوليسترول فى الدم وتؤدى إلى تكوين الجلطات التى تنتج عنها أمراض القلب وأوعية الدم. إن احتمال ظهور هذه الأمراض بين هؤلاء الرجال تصل إلى سبع مرات بالمقارنة إلى الرجال اللذين يتمكنون من التحكم فى أنفسهم وفى رد فعلهم على الأحداث التى يتعرضون لها فى الحياة. إن مكافحة الضغوط النفسية تعنى أننا نكافح ضد الشيخوخة. والضغوط النفسية الشديدة ذات الفترات الطويلة تغير من الوسط البيوكيماوى للإنسان. حتى بين الأفراد الأصحاء الذين يقعون تحت هذه الضغوط لا يمكن لدمهم أن يتنقى من الدهون التى يحتويها الطعام وينتج عن ذلك زيادة كثافته.

الكثافة العالية للدهون فى الدم تؤدى إلى التصاق الكرات الدموية الحمراء مع بعضها أى تكوين جلطات وهى علامة خطيرة سابقة للنوبة القلبية. كذلك فإن الأفراد الذين يقعون تحت تأثير الضغوط النفسية يتكون عندهم ما يسمى بهرمونات الضغوط النفسية التى تلعب دوراً كبيراً فى ظهور أمراض الأوعية التاجية للقلب.

أحد ردود الفعل للجسم ضد الضغوط النفسية يتمثل فى تفريغ الدم من الأعضاء الداخلية للجسم (المعدة - الكبد إلى آخره) فى المخ والعضلات وإذا كان الكبد يعانى من قلة مرور الدم به فإنه يفقد خاصية تحريك وتحويل الكوليسترول والدهون الموجودة فى الدم إلى الأوعية الأخرى. وبالتالى فإن هذه العناصر المضرة تبقى فى تيار الدم وبالتدريج تبدأ فى التجمع فى الشرايين وتؤدى إلى ضيقها وبالتالى إلى أمراض القلب والأوعية الدموية الناتجة عن تكوين الجلطات.

وبناءً على ذلك فإن إطالة الحياة لا تنتج فقط من التغذية الصحيحة والصحة البدنية ولكن أيضاً من القدرة على التحكم فى مشاعرنا وبما أننا نشعر بقلة السنوات الباقية فى الحياة فأرجو أن تقرأ الملخص الآتى لهذا الفصل:

١ - واجه الحياة بالمثابرة ولا تتعجل فيها.

٢ - يجب أن يدخل الحب فى حياتك.

٣ - غير من سلوكك وتصرفاتك وأوجد الوقت الذى يسمح لك بقراءة هذا الفصل حيث أنه ضرورى لك.

نحن الرجال بدرجة ما نقع فى شرك خرافات مختلفة (ملفقة) تشدنا فى الحياة. وهذا يتطلب منا أن نتحمل من الضغوط النفسية ما لا طاقة لنا به. فإذا لم ننجح فى التخلص من هذه الخرافات مع مرور الزمن سوف نعرض أنفسنا إلى ضغوط نفسية أكثر وأكثر. وبذلك نحرم أنفسنا من إضافة عشر سنوات إلى أعمارنا.

الأشخاص الذين يصعب إطالة أعمارهم

١ - الشخص المستقل عن الآخرين:

هذا الشخص يعتقد بقوة أنه يجب أن يفعل كل شيء بدون الاستعانة بأى شخص آخر إنه يعتبر أى طلب للمساعدة من الآخرين يعتبر ضعفاً. وأنه يمكن أن يتحكم فى حياته فى حالة واحدة وهى عدم طلب المساعدة من الآخرين.

هذا الشخص فى حالة دائمة من الشد العصبى ويخاف أن يعبر عن تأثره أو انفعاله للآخرين. إنه دائماً ينحاز إلى حل المشاكل التى يقابلها فى حياته بدون مساعدة من الآخرين.

٢ - الشخص الذي يتصرف كيفما اتفق:

دائماً يبقى فى وهم واغترار لأنه يعتقد أنه وحده القادر على أن يسعد جميع المحيطين به بغض النظر عن نفسه. ودائماً يعمل على تحقيق ما يطلبه منه الآخرين. فإذا لم يتمكن من

ذلك فإنه يحس بالمعاناة وبالتدريج يعانى الشخص مبتسماً دائماً وتختفى وراء هذه الابتسامة المعاناة الداخلية.

٣ - الشخص الذى يحاول أن يكون ناجحاً فى عمله فقط:

هذا الشخص يعانى من غياب تقديره لنفسه ويحاول أن يعوض ذلك بالوصول إلى أعلى المناصب فى أقل وقت ممكن ويشعر بالسعادة فقط عندما يكافئه المجتمع. إنه يضغط على نفسه دائماً فى العمل حتى يحصل على تبجيل المجتمع له، وفى النهاية بالرغم من صغر سنه يصاب بالأمراض الجسمانية أو العصبية.

٤ - الشخص الأحمق:

دائماً فى حالة غضب ويكيف نفسه على عداء المحيطين به. أنه يمتلك القدرة على أن يجعل الناس يعجبون به ولكنه لا يثق فى العلاقات الشخصية المتبادلة. إنه متأكد بقوة أن الناس سوف يستغلونه إذا شعروا بضعفه.

٥ - الشخص الكدود:

إنه شخص بهيج ولكنه يضحى بنفسه فى العمل وينسى أن يعيش حياته مع عائلته وأصدقائه. إن كل سعادته فى عمله فقط.

٦ - الشخص الذي يحس بقوته الجسمانية فقط:

إنه متأكد من هذه القوة ولذلك يعتبر أنه يمكن أن يقوم بأى عمل جسمانى حتى رفع الأثقال. إنه يعتبر أن أى مشكلة تواجهه يمكن حلها وهذا الشخص يمكن أن ينهار جسمانياً بعد فوات الأوان.

٧ - الشخص المشغول فقط فى حل مشاكل الآخرين:

هذا الشخص على استعداد دائم لمساعدة المحيطين به ولا توجد عنده أى مشكلة يصعب حلها ودائماً يعانى من الشد العصبى والضغوط التى تنعكس على صحته نتيجة لانشغاله الدائم فى حل مشاكل الآخرين.

٨ - الشخص الرومانسي:

هذا الشخص مشغول بالعلاقات النسائية ويحاول دائماً أن يُلفت نظر النساء إليه. وهو مستعد لإرضاء زوجته فى أى وقت بغض النظر عن رغبته الشخصية فى ذلك أو حالته الصحية.

٩ - الشخص الذى يكافح بجدارة من أجل عائلته:

هذا الشخص يمكن أن يعمل ويشقى طول النهار من أجل عائلته. إنه مقتنع أن زوجته لا يجب أن تعمل وعليها فقط أن تكون ربة بيت. وبمرور الوقت فإن هذا الرجل يمكن أن يغرق فى ديونه التى استخدمها فى تحقيق جميع الرغبات المادية لعائلته. وللأسف فإن هذا الشخص سوف يدفع ثمن ذلك من صحته وخاصة من أمراض قلبه.

١٠ - الشخص النجم:

هذا الشخص يحاول دائماً أن يكون مركزاً للانتباه فى أى اجتماع أى كما يقال نجم الاجتماع. إن الحكايات التى يذكرها للآخرين تكون دائماً مبنية على نجوميته وانفراده بانتباه الآخرين له. ومبدأ هذا الرجل هو المظهر الخارجى للإنسان مثل أناقة الملبس وتسريحة الشعر، وفى النهاية إذا شعر بإهمال الآخرين لهذه النجومية الغير مبنيه على أساس قوى سوف يعانى من الضغوط النفسية الداخلية التى تنعكس على صحته البدنية.

طرق الاسترخاء التى تسمح بإطالة أعمارنا

بالإضافة إلى تسوية النزاعات مع الزوجة وتوطيد العلاقة مع الأبناء فإنه من المهم أن نتعلم الطرق التى تسمح لنا بالاسترخاء. بعض هذه الطرق نعرضها فيما يلى:

١ – علينا أن نختار مجموعة من المؤلفات الموسيقية التى تعجبنا وتهوى بسماعها بغض النظر عن حداثتها. وبعد ذلك نختار فترة من الوقت كل يوم (من ١٥ على ٣٠ دقيقة) لسماع هذه الموسيقى بدون إزعاج من أحد بالمنزل بحيث نحس أننا انقطعنا عن العالم الخارجى ونسمح لهذه الموسيقى بأن تسيطر على مشاعرنا.

٢ – نختار من ٥ إلى ٣٠ دقيقة للانفراد بأنفسنا بعيداً عن الآخرين، ونسمح لأنفسنا بعد

غلق أعيننا (ويمكن فى هذا الوضع سماع الموسيقى الهادئة) بأن نسرح فى خيالنا ونفكر فيما نحلم بتحقيقه فى حياتنا.

٣ - إذا شعرنا بأننا نعانى من الضغط النفسى فإن قضاء بعض الوقت أمام التليفزيون والبحث بين القنوات عن أحد البرامج التى تعجبنا سوف يقلل من هذا الضغط النفسى.

٤ - علينا أن نتحرر كل أسبوع لمدة يوم أو على الأقل نصف يوم من أعمالنا ونمضى هذا الوقت على ما نهوى بدون مرافق مثل الجلوس فى حديقة عامة أو الغذاء خارج المنزل أو الذهاب إلى السينما أو المسرح أو كتابة رسالة لصديق.

٥ - عندما نكون مضطربى البال بسبب مشاكل الآخرين المحيطين بنا فيجب علينا التدخل لمساعدتهم فى حل هذه المشاكل وعدم السكوت عليها.

النوم الهادئ يساعد على تجنب الشيخوخة

بالرغم من أن معظمنا يجب أن ينام ليلاً من ستة إلى ثمانية ساعات فإن البعض يكتفى بأربع أو خمس ساعات فقط. والعلماء يعتبرون أن الدورة الطبيعية اليومية لجسم الإنسان هى التى تعطى إشارة للجسم بأنه حان وقت النوم.

إن النوم ليلاً ضرورى جد لتجنب آثار الضغوط النفسية على الجسم. لذلك إذا كنت من الأشخاص اللذين يعانون من صعوبة النوم ليلاً فيجب علينا اتباع النصائح الآتية:

١ - الذهاب إلى السرير فى نفس الوقت يومياً حيث أن أجسامنا تميل إلى العمل والنشاط بأسلوب يومى محدد. لذلك علينا أن نذهب إلى السرير فى وقت محدد يومياً حتى نتمكن من النوم بسرعة.

٢ - علينا أن نستعد لمرحلة النوم وذلك بصرف انتباه الجسم والروح عن الإغراءات والاستهواءات. وعلى سبيل المثال فإن ذلك يتحقق للأطفال بقراءة القصص لهم قبل النوم. أما الكبار فإنهم يجهزون أنفسهم للنوم بالقراءة أو مشاهدة أحد برامج التليفزيون المحببة إليهم، والبعض الآخر يفضلون كتابة قائمة بما يجب عليهم أن يفعلوه فى اليوم التالى. ومن المهم فى جميع الأحوال أن نكرر ما نفعله قبل النوم يومياً.

٣ – علينا أيضاً ممارسة بعض التمرينات البدنية أو اليوجا قبل النوم بوقت كاف حيث أن ممارسة هذه التمرينات مباشرة قبل النوم سوف يؤدى إلى إثارة الجهاز العصبى. وإذا شعرنا أننا بحاجة إلى مجهود جسمانى قبل النوم مباشرة فإن رياضة المشى فى الهواء الطلق سوف تساعدنا على الاستغراق فى النوم.

٤ – تجنب المشروبات أو المأكولات المحتوية على الكافيين فى النصف الثانى من اليوم مثل القهوة والشاى والشكولاته وبعض المشروبات المثلجة. وفيما يلى الوزن التقريبى لكمية الكافيين التى تحتويها بعض المشروبات والمأكولات:

- **فنجان قهوة تركى** : ٩٢ مللى جرام.
- **فنجان نسكافيه** : ٦٥ مللى جرام.
- **فنجان شاى** : ٥٠ مللى جرام.
- **كوب من المشروبات المثلجة (كوكا كولا أو بيبسى كولا)** : ٢٠ مللى جرام.
- **باكو شكولاته يزن ١٠٠ جرام** : ١٠ مللى جرام.

٥ – معظم الأشخاص يستغرقون فى النوم إذا كان جو الحجرة بارداً ولكن فى هذه الحالة يجب علينا أن نغطى أنفسنا بغطاء دافىء، وأن هذه الطريقة فى النوم أصح من النوم فى غرفة حارة. فلنتذكر الطفل الرضيع الذى تضعه أمه فى عربة الأطفال وتتمشى به فى الحديقة لكى يستغرق فى النوم فى الجو البارد بعد تغطيته ببطانية سميكة.

٦ – إذا ذهبنا إلى الفراش ولم نتمكن من النوم بعد محاولات عديدة فعلينا إغلاق أعيننا بالرغم من عدم توقف تفكيرنا. إن هذه الطريقة سوف تؤدى إلى راحة أجسامنا والتجنب التدريجى لما نفكر فيه إلى أن نستغرق فى النوم.

٧ – يمكن أن نشعر فى بعض الأحيان بالإرهاق الشديد لدرجة عدم التمكن من النوم. وبالرغم من أننا فى غاية التعب فإن مشاعرنا لا تهدأ حتى نتمكن من النوم. فى هذه الحالة يجب علينا أن نلجأ إلى الاسترخاء الذى يساعدنا فى أن نصل فى نهاية اليوم إلى تجنب الإرهاق الشديد. وفى الفقرة التالية سوف نتعرف على طرق الاسترخاء التى تخلصنا من الضغوط النفسية حتى نتمكن فى النهاية من النوم.

التداوى يؤجل ظهور الشيخوخة

بدأت طريقة التداوى فى الولايات المتحدة الأمريكية فى سنة ١٩٥٩ عن طريق النابغة الهندى حملايف، وبعد ذلك انتشرت فى أمريكا عن طريق تلميذه الأمريكى الجنسية جيرى دافيد الذى قام هو وزوجته بإلقاء المحاضرات بخصوص هذا الموضوع.

وقد وصل عدد الذين اتبعوا طريقة جيرى فى التداوى فى السبعينات إلى أكثر من مليون شخص.

وفيما يلى بعض الظواهر التى تبرهن على صحة هذه الطريقة لتخفيف الضغوط النفسية على الإنسان وتأجيل ظهور الشيخوخة:

١ – توسيع الأوعية الدموية وتخفيض ضغط الدم والتخلص من الشعور بالبرودة.

٢ – تقليل سرعة ضربات القلب.

٣ – تقليل معدل التنفس وتعميق النَفَسْ الذى يؤدى بدوره إلى تقليل كمية الأكسجين اللازمة للجسم.

٤ – تخفيض كمية العرق (الذى يعتبر دليلاً على الضغوط النفسية).

٥ – تخفيض تركيز الحموضة (التى تتجمع عند الشعور بالتعب) فى الدم بنسبة لا تقل عن ٣٠٪ .

النتائج العملية للتداوى

١ – تنخفض كمية الأكسجين اللازمة للجسم بنسبة كبيرة أثناء فترة التداوى، وقد تصل نسبة انخفاضها إلى مرتين بالمقارنة إلى نسبة انخفاضها فى حالة النوم.

٢ – ينخفض معدل التنفس أثناء فترة التداوى من أربعة عشر فى الدقيقة إلى ستة فى الدقيقة.

٣ – ينخفض النبض فى حالة التداوى إلى قيمة أقل من سبعين نبضة فى الدقيقة (النبض فى حالة عدم التداوى حوالى ثمانون نبضة فى الدقيقة).

٤ – ينخفض ضغط الدم بعد أربعة أسابيع من اتباع التداوى من ٩٢/١٥٠ إلى

٨٥/١٤٠. كما ينخفض أيضاً مستوى الاستعداد للضغوط النفسية ويرتفع مستوى الثقة بالنفس.

٥ – اتضح بعد إجراء بعض الاختبارات النفسية على المتداويين لمدة ستة أسابيع أن الثقة بالنفس قد ارتفعت بنسبة تتراوح بين ٢٣٪ و ١٧٪، كما ارتفعت نسبة الثقة بالنفس بين المتداويين لمدة أربعة سنوات إلى حوالى ٣٦٪.

٦ – تحسنت الذاكرة بنسبة ١٩٪ للمتداويين لمدة سنتين.

٧ – وفى اختبار آخر لتوضيح الفائدة التى تعود على المسنين من تطبيق طريقة التداوى قسم عدد المسنين اللذين يعيشون فى أحد منازل المسنين (متوسط أعمارهم ٨١ سنة) إلى ثلاثة مجموعات:

المجموعة الأولى: طبق عليها برنامج التداوى.

المجموعة الثانية: طبق عليها الطرق الكلاسيكية لإطالة العمر.

أما المجموعة الثالثة: فقد تركت على حالها ولم يطبق عليها أى برنامج لإطالة العمر. وبعد ثلاثة سنوات من هذا الاختبار توفى ثلث المجموعة الثالثة، كما توفى ١٢٪ من المشتركين فى المجموعة الثانية. أما المجموعة الأولى التى طبق عليها برنامج التداوى فلم يتوفى أحد من أفرادها.

مراحل التداوى

إن التداوى ليس صعباً إذا كان عندك الوقت والمكان والرغبة فى ذلك. عليك أولاً أن تختار مكان هادئ بالمنزل وكرسى مريح أو وسادة لكى تجلس عليها، كذلك الانفراد بنفسك لحوالى من عشرة إلى عشرون دقيقة. وفيما يلى مراحل التداوى:

١ – يجب أولاً أن تكون مقتنعاً بفكرة التداوى.

٢ – أجلس مسترخياً على الكرسى أو الوسادة مع وضع كل يد على الركبة المقابلة.

٣ – اعزل نفسك عن العالم الخارجى وركز انتباهك فيما سوف تفعله بعد ذلك. ابدأ فى العد التنازلى من ٩ إلى ١ ببطء شديد مع التنفس بالشهيق والزفير عند النطق

بكل عدد، كرر هذه الطريقة فى العد التنازلى. سوف تشعر بالتدريج ببطء عملية التنفس ونبضات القلب.

٤ - ركز التفكير فى أى موضوع آخر.

٥ - وبالتدريج سوف تشعر بجميع حواسك وعمق التنفس والراحة النفسية التى تؤهلك فى النهاية على العناية بجسدك باتباع تمارين اليوجا.

اليوجا تعيد شبابنا

من المفيد جداً بعد سن الثلاثين أن نبدأ فى التعرف على اليوجا من أجل الحفاظ على مرونة أجسامنا طوال الحياة. ومع ذلك يمكن أن نبدأ فى ممارسة اليوجا فى أى عمر بعد الثلاثين. يجب أن نبدأ أولاً بأبسط أوضاع اليوجا التى سوف تأخذ من وقتك بعض الدقائق ويمكن أدائها عملياً فى أى مكان أو فى أى وقت من اليوم.

إن فكرة اليوجا تنحصر فى اتخاذ أوضاع معينة من أجل مرونة أجسامنا والحفاظ على شبابنا. ومن المهم أن نتذكر دائماً أنه عند ممارسة اليوجا لا يجب أن نقوم بأى حركة فجائية ولكن بالتدريج. ولا يجب بأى حال من الأحوال أن نخرج عن حدود إمكانياتنا عند ممارسة أى وضع من أوضاع اليوجا.

وقبل كل شيء من الضرورى أن نقوم بتجهيز مكان على الأرض ونفرش عليه سجادة مساحتها تمكننا من الرقود عليها كذلك الملابس لا يجب أن تكون ضيقة تعوق حركتنا. ويمكن ممارسة اليوجا فى أى وقت من اليوم صباحاً أو مساءً، ولكن لا يجب أن يكون ذلك بعد الأكل مباشرة ولكن بعد مرور ساعتين على تناولنا الطعام. وأرجو أن تمارس أوضاع اليوجا الآتية يومياً ولمدة شهرين وبعد ذلك تحدد لنفسك نتيجة هذا التمرين على صحتك.

من الممكن عند ممارسة هذه التمارين أن تشعر ببعض الشد أو التعب فى العضلات أو المفاصل. وفى هذه الحالة لا تتوقف عن التمرين الذى تقوم به، فهذه المتاعب الخفيفة سوف تزول سريعاً.

(١)

أفرش سجادة على الأرض وارقد عليها على الظهر. ارفع القدم اليمنى واثنها من عند الركبة. امسك بيديك القدم وهي في هذه الحالة عند عظمتى الكعب واضغط على الفخذ لكى يلامس الصدر. وباحتراس أرفع الرأس لكى تتلامس جبهة الوجه مع الركبة. كرر هذا التمرين بالقدم اليسرى وقم بأدائه عدة مرات حسب قدراتك.

هذا التمرين يفيد عضلات البطن والأرجل والجزء السفلى للعمود الفقرى.

(٢)

اجلس على السجادة بحيث تتلامس سطحى الكعبين مع بعضهما وتبعد كل ركبة عن الأخرى. أمسك المفصل السفلى لكل قدم باليد المقابلة له وارفع رأسك باحتراس إلى أعلى وبقدر الإمكان.

هذا التمرين يفيد أسفل الظهر ويساعد على مرونته.

(٣)

أرقد على البطن وأفرد القدمين فى خط مستقيم بحيث تتلامس القدمان بطولهما. ضع أطراف الأصابع على أعلى جزء للكتف المقابل عند نقطة اتصال الكتف بالرقبة. ارفع رأسك لكى ترى سقف الغرفة وحاول بعد ذلك رفع الصدر بقدر استطاعتك من الأرض. احتفظ بهذا الوضع لحوالى عشرون ثانية. وبعد ذلك ارجع بالتدريج إلى الوضع المبدئى. كرر هذا التمرين حسب قدراتك الجسمانية.

(٤)

أرقد على البطن ومد الذراعين متوازيين إلى الأمام بحيث تتلامس كفا اليدين مع الأرض أرفع صدرك عن الأرض مع رفع الرأس إلى الخلف مع رفع اليدين والقدمين إلى أعلى. ارجع للوضع المبدئى للتمرين وكرره حسب قدراتك الجسمانية وبدون إرهاق لنفسك.

(٥)

فى وضع الوقوف ضم الأرجل مع بعضهما وادفع يديك مشدودتين إلى أعلى مع تعشيق أصابع اليدين مع بعضهما. ارفع رأسك إلى أعلى وشد الجسم إلى أعلى فى نفس الوقت. وفى هذا الوضع انحنى بظهرك إلى الخلف بحذر وبقدر الإمكان مع الاحتفاظ بمعدل التنفس. كرر هذا التمرين حسب قدراتك.

(٦)

هذا التمرين الأخير يمكن أن نسميه تمرين الاسترخاء. أرقد على ظهرك ومد الذراعين موازيين للجسم والكفين إلى أعلى وافتح قدميك بعيداً عن بعضهما. واسترخ فى هذا الوضع لدقائق معدودة.

إذا تمكنت من ممارسة هذه التمارين يومياً بعد ذلك يتحرر جسمك من الضغوط وتحتفظ بمرونتك واتزانك جسمانياً وروحياً.

تجنب القلق

١ - حدد لنفسك الوقت المناسب للتفكير فى المواضيع التى يمكن أن تقلقك:

القلق عدو التداوى. فبقدر فائدة التداوى على الصحة فإن القلق والغضب يضر بصحتنا. وإذا حدث وفكرت فى موضوع يمكن أن يقلقك أو يغضبك فليكن ذلك فى وقت محدد من اليوم (مثلاً من الساعة الخامسة والنصف مساءً ولمدة نصف ساعة على الأكثر). ويمكن فى هذا الوقت أن تفكر فى هذا الموضوع. فإذا راودك هذا الموضوع فى أى وقت آخر فلتقل لنفسك سوف أفكر فى هذا الموضوع فى الساعة الخامسة والنصف المحددة لذلك. ويمكن أيضاً أن تتحدث عن هذه المواضيع المقلقة لك مع المقربين منك.

٢ - تجنب المشاكل وحاول إذا لزم الأمر حلها بطريقة هادئة وبدون ضغوط نفسية.

ومن أجل تحقيق ذلك يجب علينا اتباع الخطوات الآتية:

- تحديد أصل المشكلة بوضوح.
- التفكير فى جميع احتمالات حلها.

- اختيار الحل الأمثل لحل المشكلة.
- اختيار الطريقة المثلى لتحقيق هذا الحل.

٣ - يجب أن تكون إيجابياً فى حياتك:

إن الأفراد الذين حققوا النجاح فى حياتهم قد وصلوا إلى ذلك بعد أن خططوا جيداً لأهدافهم وحددوا بوضوح الطريقة للوصول إليها. كذلك أقنعوا أنفسهم بأنهم مؤهلون لتحقيق هذه الأهداف التى تدخل عليهم السعادة والطمأنينة.

وجود الأصدقاء يساعد على امتداد الحياة

إن وجود الأصدقاء له تأثير إيجابى على الحالة الصحية للإنسان. وسوف يتضح لنا من الفصل الثامن من هذا الكتاب أهمية الأصدقاء والأقارب بجانب الأشخاص الذين عانوا من نوبات قلبية. وكيف أن ذلك يساعد على إطالة حياتهم.

لقد أجرى بحث على ١٩٤ مريض عانوا من نوبات قلبية فى إحدى المستشفيات الأمريكية وقد اتضح من هذا البحث أن المرضى الذين وقف إلى جانبهم ذويهم وأصدقائهم أثناء المرض قد استمروا فى حياتهم لفترات أطول من المرضى الذين فقدوا وجود الأصدقاء والأقارب بجانبهم.

كذلك يتضح من نتائج ستة أبحاث تتعلق بإطالة الحياة على ٢٢ ألف فرد أعمارهم متقاربة أن نسبة الوفاة بين الأشخاص الذين يعيشون فى عزلة عن الأقارب والأصدقاء يمكن أن تصل إلى أربع مرات من ونسبة الوفاة بين الأشخاص الذين يحتفظون دائماً بعلاقات وثيقة مع ذويهم وأصدقائهم.

من الجزء الباقى من هذا الفصل سوف يتعرف القارئ على العوامل التى تؤدى إلى ضغوط نفسية بداخل العائلة أو فى مجال العمل.

كيف نتجنب الضغوط النفسية بداخل العائلة

من الطبيعى أن نبدأ فى تكوين علاقات متبادلة فى داخل العائلة ومع الأقارب فإذا كنت والد لأطفال فى سن المرحلة الابتدائية أو الثانوية فيجب عليك أن تحتفظ بعلاقة وثيقة معهم

وأن تتخذ لنفسك فترة يومية تتجاذب فيها الحديث والمناقشات معهم وذلك لكى يشعروا أنهم يشغلون جزءً هاماً فى حياتك. إن أنسب وقت لإجراء هذه الأحاديث مع الأبناء هو فترة العشاء. وإن إشراك الأبناء فى مناقشة المواضيع الهامة فى الحياة يعطيهم الإحساس بقيمتهم. كذلك فإن التجمع العائلى فى يوم العطلة الأسبوعية أو الأعياد يساعد على تقريب كل فرد فى العائلة من الآخر.

لا تسمح بقيام الصراعات

تؤثر الصراعات العائلية بداخل العائلة وعلى الأخص بين الزوج والزوجة على صحة أفراد العائلة، حيث أن هذه الصراعات يمكن أن تؤدى فى النهاية إلى زيادة الضغط الذى ينتج عنه أمراض القلب والأوعية الدموية. لذلك فإن أحسن الأساليب للوصول إلى الصحة والعمر الطويل تتمثل فى المصارحة والنقاش المفتوح للمشاكل التى تتبع بداخل الأسرة بدون الغضب أو عدم التحكم فى مشاعرنا. وفيما يلى نستعرض كيف نتغلب على الغضب وعدم التحكم فى المشاعر:

١ - عندما تصبح المناقشة حارة علينا إيقافها لمدة قصيرة.

٢ - قبل البدء فى النقاش علينا أن نفكر فى الطريقة المثلى للتعبير عما نرغب فى مناقشته لكى نصل إلى هدفنا.

٣ - عند التعبير عن آرائنا يجب علينا أن نتحمل المسئولية الناجمة عن هذه الآراء ولا نتهم الآخرين بأنهم السبب فى أى خطأ يحدث نتيجة لهذه الآراء.

٤ - فى حالة الرغبة فى التأكد أنك قد فهمت ما يقوله الطرف الآخر فعليك أن تعبر عن ذلك بالقول «إن كان فهمى صحيحاً لما تقول فإنك تعتبر أن...».

٥ - إذا أردت أن يغير المتحدث الآخر فى سلوكه معك فعليك أن تطلب منه ذلك بوضوح.

٦ - لا تنتظر إلى أن تصل الأمور إلى درجة تؤثر على حالتك النفسية. ومن الأسهل والأحسن أن نخطط بانتظام لما سوف نفعله ونحلل النتائج المنتظرة.

٧ - أهم ما يمكن أن نلاحظ قواعد اللطف والمجاملة والاحترام المتبادل التى تؤدى فى النهاية إلى أقل حدة فى النقاش.

ملخص لوسائل التقليل من الضغوط النفسية

١ - إيقاف الحماقات والصراعات:

- لا تحرم نفسك من متع الحياة.
- أوجد علاقة وثيقة بينك وبين شعورك الداخلى.
- اعمل على إظهار المصادر الداخلية لقدراتك وإبداعاتك.

٢ - اجتنب الغضب والعصبية:

- تحمل مسؤولية أعمالك بدلاً من اتهام الآخرين.
- تأكد من فهمك الصحيح لموضوع تناقشه مع الآخرين قبل إبداء المعارضة أثناء المناقشة.
- فكر فى جميع الاحتمالات التى يمكن أن تؤدى إلى مرحلة الغضب حتى تتجنبها.

٣ - تمتع بحياتك العائلية:

- احرص على اشتراك أعضاء عائلتك فى حل أى مشكلة عائلية.
- احرص على بناء المناخ العائلى المناسب.

٤ - قلل من الضغوط النفسية بالعمل.

٥ - لا تنسى العادات الصحية مثل الجرى والنوم الهادئ.

٦ - تعلم التداوى واليوجا حرصاً على الصحة الجسدية.

الفصل الرابع

طريقة الدكتور ريباك

(الغذاء ضد الشيخوخة)

الفصل الرابع

طريقة الدكتور ريباك

(الغذاء ضد الشيخوخة)

نحن نقرأ يومياً فى المجلات والصحف عن الطرق والبرامج الصحيحة للتغذية اليومية التى تحافظ على صحتنا. وحيث أن الغذاء يلعب دوراً أساسيا من أجل الوصول إلى الهدف المنشود وهو الصحة والعمر الطويل، فإننا فيما يلى نقدم الطريقة الصحيحة التى يجب أن نتبعها فى حياتنا اليومية حتى نصل إلى الهدف المنشود .

الخواص العلاجية للخضروات والفواكه

تؤكد الأبحاث الحديثة الخاصة بالتغذية أن تناول كميات معقولة من الخضروات مثل الجزر والبروكلى والفواكه مثل الكنتالوب والمشمش مرتين يوميًا سوف تؤدى إلى تجنب أو تقليل احتمالات الإصابة بالأمراض الآتية :

١ - تقليل احتمال الإصابة بمرض السرطان .

٢ - تقليل احتمال الإصابة بمرض القلب .

٣ - منع الإصابة بأمراض الأوعية الدموية المختلفة .

لذلك فإننا فى هذا الفصل سوف نعرض القواعد الأساسية للتغذيه الصحيحة وكذلك تناول الفيتامينات والأملاح .

الأطعمة التى تؤدى إلى البدانة

إذا قرر الشخص البدين إتباع رجيم معين للتخسيس فإن عدد الخلايا الدهنية بالجسم لا يقل ولكن يقل حجم كل خلية من هذه الخلايا. وإذا أوقف هذا الشخص الرجيم الذى يتبعه ثم عاد مرة أخرى إلى طريقته السابقة في التغذية فإن الخلايا الدهنية تبدأ مرة أخرى وبشراهة فى امتصاص الدهون لتعود مرة أخرى إلى حجمها السابق قبل إتباع الرجيم.

وإذا استمر هذا الشخص فى تناول الدهون فإن عدد الخلايا الدهنية بالجسم يبدأ في الزيادة أيضاً. يتضح من ذلك أننا بهذه الطريقة الغير صحيحة فى التغذية يمكن أن نزيد من عدد الخلايا الدهنية ولكن لا يمكن أن نخفض من عددها. ومن هذا يتضح السبب الرئيسى فى زيادة البدانة بعد إتباع الرجيم لفترة محددة وإيقافه بعد ذلك. وحتى نصل إلى الهدف المنشود وهو إنقاص وزننا فإننا يجب أن نتعرف على الثمانية قواعد الآتية :

١ - نحدد لأنفسنا أهداف معقولة لإنقاص وزننا :

لا يجب أن نعتمد على الجداول القياسية التى تحدد النسبة بين الطول والوزن، ولكن يجب أن نأخذ فى الاعتبار النسبة بين كمية العضلات وكمية الدهون بالجسم. وعلى سبيل المثال فإن الفرد صاحب العضلات الضخمة يمكن أن نعتبر حسب الجداول القياسية أن جسمه يحتوى على وزن زائد من الدهون. وفى نفس الوقت فإن الرجل ذو الحالة الجسمانية السيئة يمكن أن نعتبر وزنه معقولاً بالرغم من أن النسبة بين عضلاته ودهونه غير صحيحة. لذلك فإن الدليل الذى يجب أن نأخذه فى الاعتبار بالنسبة للرجال هو كمية الطبقات الدهنية التى تتراوح بين ١٥ ٪ و ٢٢ ٪ من وزن الجسم ويمكن تحديد هذه الكمية فى النوادى المتخصصة للصحة البدنية .

٢ - لا نفقد الشعور بالواقع :

أن الوسائل والطرق الغير واقعية أو المتطرفة لن تؤدى إلى نتائج إيجابية، ومن الضرورى للجسم أن يتكيف لعملية فقد الوزن حتى إذا كان هذا الفقد سوف يكون بطريقة مستمرة.

والطريقة النموذجية للتخسيس هو فقد من نصف إلى واحد كيلو جرام فى الأسبوع، ومن الأفضل أن نفقد ٢٥ كيلو جراماً فى السنة ونستمر على ذلك بإتباع الوسائل والطرق المعقولة للرجيم. ولا يجب أن نلجأ إلى الوسائل والطرق التي توصلنا إلى فقد الدهون فى المدى الأدنى حيث أننا بعد ذلك سوف نستعيد وزننا السابق بعد إيقاف الرجيم بفترة قصيرة.

٣ - نغير عاداتنا الغذائية السيئة إلى عادات حسنة :

علينا أن نحدد أولاً طريقتنا فى التغذية وذلك بتسجيل ما نتناوله من الطعام يومياً ولمدة أسبوعين. وعلينا أن نسجل يومياً فى خلال هذه الفترة ما يلى :

١ – ما نتناوله كل يوم .

٢ – كمية الطعام الذى نتناوله .

٣ – فى أى وقت نتناول الطعام .

٤ – فى أى مكان نتناول الطعام (بالمنزل أو بالمطعم) .

٥ – ماذا كنا نفعل أثناء تناول الطعام (هل متفرغين لتناول الطعام أم نتناوله ونحن مشغولين بعمل آخر) .

٦ – ما هو شعورك أثناء تناول الطعام .

إجابتك على هذه الأسئلة سوف توضح عاداتنا فى تناول الطعام وكذلك ما نفضله من الأطعمة. وبناء على ذلك سوف نبدأ فى التفكير فى تغير أسلوب حياتنا ولو جزئيًا وبمرور الوقت سوف نتحكم فى العوامل الهامة فى حياتنا ونطوعها لكى تنعكس على صحتنا وشخصيتنا .

٤ - أهمية النظام الغذائي المتوازن :

يجب أن تحتوى قائمة طعامنا على مجموعة الأغذية الأساسية ونقلل بقدر الإمكان من الدهون ونتناول أكبر كمية من الخضروات والفواكه والبقول إن هذا يعطى الإحساس بالشبع ويغذى الجسم بما هو ضرورى للحفاظ على الصحة البدنية .

٥ - نتجنب الأغذية المحتوية على نسبة عالية من الدهون :

علينا تجنب الأطعمة المحتوية على نسبة عالية من الدهون مثل اللحوم والأطعمة الآتية : الهمبرجر – السوسيس – اللنشون – اللبن كامل الدسم / منتجات الألبان الغنية بالدهون / الجاتوهات / الأطعمة المقلية / الصوص الغنى بالدهون / الشيبسى / اللوز / جوز الهند .

٦ - نختار طريقة التغذية المريحة لنا :

من المهم أن نستمر فى تغير طريقتنا فى التغذية حتى نصل فى النهاية إلى الطريقة المناسبة لنا والتى تشعرنا أننا أصبحنا أسيادًا لأنفسنا وقادرين على التحكم فى عادتنا وبالتالى فى أوزاننا .

٧ - نشرب الماء المضاف إليه عصير الليمون :

بغض النظر عما نتغذى به فإنه يجب علينا تناول الكمية الكافية من السوائل. ومن المفيد أن نشرب يومياً حوالى ثمانية أكواب من الماء بغض النظر عما نشربه من السوائل الأخري. ويجب أن نأخذ فى الاعتبار أن السوائل التى نشربها يومياً تحتوى على نسبة عالية من السكر وإضافة عصير الليمون إلى الماء الذى نشربه مفيد لصحتنا وتحسين مناعة أجسامنا.

٨ - التمرينات الرياضية :

إن أحسن تأمين لنا من العودة إلى البدانة مرة أخري هو التمرينات الرياضية التى يجب أن تصبح جزءاً ثابتاً فى حياتنا اليومية. وعلينا أن نختار التمرينات التى نقتنع بأنها مفيدة لنا ولا تسبب لنا صعوبات عند ممارستها .

الإفطار الجيد يطيل فترة الشباب

بناء على معطيات أكاديمية العلوم الأمريكية فإننا يمكن أن نحافظ على شبابنا وصحتنا إذا تناولنا الخضروات والفواكه على الأقل خمسة مرات فى اليوم، وعلى الأخص الخضروات الخضراء والصفراء وكذلك الفواكه الحمضية. ولا ننسى أن يحتوى إفطارنا على البليلة المجهزة من حبوب القمح الصحيحة غير المبشورة والمضاف إليها اللبن خالى الدسم، وكذلك تناول الزبادى المضاف إلى قطع الفواكه مثل الموز والأناناس. ويمكن أن نتناول الإفطار الذى يتناوله الصينيون الذى يتكون من الأرز المسلوق المغمور فى ماء السلق والمضاف إليه قطع صغيرة مسلوقة من لحم الدجاج أو السمك.

الطعام الذى يؤدى إلى الشيخوخة

علينا تجنب الأطعمة الآتية بقدر الإمكان حتى نطيل فترة شبابنا :

١ - اللحوم الحمراء ومنتجاتها مثل (الهامبورجر - والبسطرمة - الكفتة - السوسيس - واللنشون .

٢ - الألبان ومنتجاتها كاملة الدم .

٣ - المنتجات المصنعة من الدقيق مثل الجاتوه والكعك والتى يدخل فى تجهيزها الدهون.

هذه الأطعمة تمثل المصدر الرئيسى للدهون فى الجسم ويمكن أن ينتج عنها الأمراض الآتية : السرطان - السكر - ارتفاع ضغط الدم - اضطراب الجهاز الهضمى - التهاب المفاصل - أمراض القلب - ارتفاع مستوي الكولسترول فى الجسم .

العوامل المؤثرة على صحتنا وشبابنا هى طريقة تجهيز الطعام من اللحوم وعلى سبيل المثال فإن أنواع اللنشون والسوسيس والبسطرمة المدخنة والتى يتم تجهيزها وتسويتها باستخدام الدخان الناتج عن إشعال الأعشاب الجافة والفحم تؤدى إلى الإصابة بأنواع السرطان المختلفة .

كذلك فإن اللحوم والأسماك المشوية بالفحم تحتوى على مولدات السرطان، التحمير المباشر للحوم أو غمسها فى خلطات مختلفة من الدقيق والتوابل وبعد ذلك تحميرها يؤدى أيضاً إلى تكوين مولدات السرطان فى الطبقة الخارجية لقطعة اللحم حوالى الثلث الخارجى لسُمك القطعة .

مجموعة أخرى من الأطعمة التى تؤدى إلى الشيخوخة هى المأكولات النصف مصنعة والتى يتم تجهيزها فى أفران الميكروويف. هذه المأكولات ذات سعرات حرارية مرتفعة وتحتوى على نسبة منخفضة من السليولوز (المادة المكونة لجدران الخلايا النباتية) وكقاعدة فإن حوالى ٣٠ ٪ من هذه السعرات الحرارية ينتج عن الدهون المحتوية عليها هذه الأطعمة. كذلك فإن هذه الأطعمة عادة تحتوى على نسبة عالية من الملح .

الفواكه والخضروات الطازجة تطيل العمل

الأبحاث العلمية المتعلقة بإطالة الحياة تؤكد أن الأشخاص الذين يستهلكون فى طعامهم أقل كمية من الدهون يعيشون أطول لمدة سنتين فى المتوسط من الأشخاص الذين يتناولون دائماً الأطعمة التى يدخل فى تجهيزها الدهون. بالإضافة إلى الفيتامينات والأملاح والسليولوز فإن معظم النباتات التى تدخل فى غذائنا اليومى تحتوى على عناصر يمكن أن تساعد فى إطالة أعمارنا وفى تجنب الإصابة بمرض السرطان .

وبناء على نتائج هذه الأبحاث فإن الطب أصبح يميل إلى تقييم الطريقة النباتية فى الغذاء والتأكيد على فوائد الفواكه والخضروات فى إطالة العمر .

ويعتبر أكثر من اثنا عشر مليون من الأمريكيين أنهم نباتيون، ولكن يمكن تقسيمهم إلي مجموعات حسب درجة تمسكهم بشكل معين من الغذاء. فالعدد الأكبر من هؤلاء

يمكن اعتبارهم نصف نباتيين حيث أنهم لا يأكلون اللحوم الحمراء، ولكن من وقت لآخر يأكلون الطيور والأسماك. وبعض النباتيين لا يأكلون جميع أنواع اللحوم أو الطيور ولكن فى الوقت نفسه يتناولون الألبان والبض وهى منتجات نحصل عليها من الحيوانات .

البروتين

من المعروف أن البروتين يحتوى على كمية كبيرة من الدهون المشبعة والكلسترول وهى عناصر تسبب الانسداد الوريدى أو الشريانى بالجسم. وبالإضافة إلى ذلك فإن معظم الرجال يستهلكون فى غذائهم كمية كبيرة من البروتين أكبر مما يحتاجون إليه. وعلى سبيل المثال فإن الرجل الأمريكى ذو الدخل المتوسط يستهلك فى غذائه كمية بروتين تصل إلى حوالى ٣٠ ٪ أكثر مما يحتاجه من هذه البروتينات .

وسوف نتعجب إذا عرفنا أن الحفاظ على صحتنا لا يحتاج كلية إلى هذه الدهون الحيوانية. إن كمية البروتين التى يحتاجها الجسم يمكن أن يحصل عليها من مصادر غير حيوانية. وعلى سبيل المثال فإن المواطن الأمريكى يأكل على الأقل ٣٣٠ جرام من اللحوم فى اليوم فى حين أن المواطن اليابانى يأكل ٧٠ جرام فقط .

للحفاظ على شبابنا يجب أن يدخل فى طعامنا اليومى كمية كبيرة من الخضروات والفواكه

يمكن تخفيض أوزاننا عملياً وبأقل مجهود وبدون حساب عدد السعرات الحرارية وتحديد كمية الأطعمة التى نتناولها يومياً وذلك باختيار نظام غذائى يحتوى على نسبة عالية من السليولوز ونسبة منخفضة من الدهون. لقد شرحنا سابقًا الطرق المختلفة فى الغذاء التى يتبعها الأشخاص النباتيون. وهذه الطرق تؤكد الأبحاث العلمية بأنها أنسب الوسائل للتخلص من الوزن الزائد والحفاظ على شبابنا. إن قرارنا باختيار نظام غذائى معين سوف يؤدى أتوماتيكياً وبدون التفكير فى التفاصيل إلى زيادة استهلاكنا للأغذية المحتوية على نسبة عالية من السليولوز. وعلى سبيل المثال يمكن إتباع النظام الغذائى الآتى يومياً :

الإفطار :

- بليلة غنية بالسليولوز ومضاف إليها لبن خالى الدسم .
- نصف موزة .
- كوب عصير برتقال .

وبعد ذلك بساعتين يمكن تناول التوست بالمربى أو الفواكه .

الغداء :

- مكرونة بالخضروات .
- سلطة .
- صوص قليل الدسم .

ويجب أن لا ننس قاعدة سلق الخضروات .

وهي أقل فترة سلق (نصف سلق أو ربع سلق) .

ومن الأفضل تناول الفواكه والخضروات نيئة وبدون سلق. بالإضافة إلي ذلك يجب أن نقلل بقدر الإمكان من زبدة الفول السودانى حيث أن معقلة كبيرة من هذه الزبدة تحتوى على حوالى ثمانية جرام دهون.

الأنواع المفضلة من الخبز هى الخبز المنتفخ المحتوى على فقاعات هوائية كثيرة وليس الخبز اللين. وكذلك يجب أن يكون الخبز مجهز من دقيق يحتوى على نسبة عالية من الردة التى تغذى الجسم بمادة السليولوز. يجب علينا إذا قررنا الامتناع عن تناول اللحوم الحمراء أن يدخل فى غذائنا الطعام المجهز من البقول مثل : البسلة والفاصوليا والفول والعدس .

ان نسبة المركبات الزلالية إلى السليولوز فى هذه الأغذية منخفضة جداً والعناصر الغذائية فى كل وحدة كالورى مرتفعة جداً .

القائمة الآتية تحدد كمية الفتيامينات والمعادن التى يستفيد منها الجسم من بعض أنواع البقول بالمليجرام .

الأنـــــــواع	الفول الأسود	الفول الكندى	الفاصوليا	الفول الأزرق
فيتامين٦ب	٠,١	١	٠,٢	١
الكالسيوم	٤٧	٩٠	٥٠	٩٥
الحديد	٤	٥	٥	٥
الصوديوم	٦١١	٧٥٠	٧١٣	٧٩٠
السليولوز	٧٠٠٠	٩٠٠٠	٦٠٠٠	٩٠٠٠

كما تحتوى أيضاً على الفوليك أسيد والماغنسيوم والنحاس والزنك والمانجنيز والفسفور. يوجد مخرج لهؤلاء الذين يعانون من تجمع الغازات فى الأمعاء بعد تناول البقول. وذلك بغلى البقول لمدة عشرة دقائق في إناء عميق بعد إضافة قليلاً من البيكنج بودر (حوالى ربع معلقة) إلى الماء المخصص للغلى، وبذلك نتخلص من هذه المشكلة. بشرط أن نترك البقول (بعد غليها لمدة عشرة دقائق) فى الماء لمدة تتراوح ين ثمانية إلى عشرة ساعات. وبعد ذلك نتخلص من هذا الماء ونغسل البقول فى مصفاة وبذلك تكون جاهزة للأكل .

الحبوب أيضاً مثل البقول تحتوى على نسبة ضئيلة من الدهون ونسبة عالية من السليولوز. لذلك فإنها يمكن أن تكون منبعاً لاستهلاك الطاقة بالجسم بعد تناولها. وحيث إنها تحتوى على نسبة ضئيلة من الدهون فانها تساعد على تقليل الوزن. عند اختيارنا لوجبة مجهزة من الحبوب الصحية الغير منزوعة القشرة فإننا بذلك نغذي أجسامنا بالسليولوز الغير قابل للذوبان الذى يقلل احتمال الإصابة بسرطان المستقيم، وكذلك السليولوز القابل للذوبان الذى يساعد على خفض مستوى الكولسترول فى الدم .

للأسف نجد دائماً فى السوبر ماركت الحبوب منزوعة القشرة ونادراً ما نجد الحبوب الصحيحة، ولكن يمكن شراء الدقيق المطحون من الحبوب الصحيحة. وهذا الدقيق يدخل فى صناعة الخبز والمكرونة وبعض الأنواع الأخرى من المخبوزات. كذلك يمكن تجهيز أنواع مختلفة من الأطعمة باستعمال هذه الحبوب الصحيحة بعد سلقها فى الماء أو اللبن الخالى من الدسم وإضافة العسل إليها. ان السلطة المجهزة من الحبوب النيئة أو المسلوقة بقشرتها والمعروفة باسم (التبولا) يمكن أن تغذينا وتغنينا عن تناول الأرز الأبيض (منزوع القشرة).

ان جميع دول العالم يدخل فى غذائها الأرز الأبيض المنزوع القشرة وهذه القشرة تحتوى على معظم البروتينات والأملاح والفيتامينات الموجودة فى كل حبة من الأرز. يتضح من ذلك أنه من المفيد تناول الأرز بقشرته أو الأرز ذو اللون البنى (الحبة من هذا الأرز تحتوى على البروتينات والأملاح والفيتامينات) إذا كنت تهدف جديًا لأن تطيل حياتك لمدة عشر سنوات فيجب عليك إدخال الحبوب كعنصر أساسى فى غذائك .

فبالإضافة إلى استعمالها كإضافات للأغذية المختلفة فإنه يجب علينا تناولها كأكله أساسية بعد تجهيزها بالغلى وإضافة الصوص والتوابل إليها. وكقاعدة فان كوب الحبوب النيئة يعطى بعد نضجه من اثنين إلى ثلاثة أكواب ونصف من الحبوب المسلوقة. والطرق الأخرى لتناول الحبوب بعد إنضاجها بالغلى هى إضافتها إلى السلطة أو الشوربة أو الصوص. كذلك فإننا يمكن أن نتناول القمح بقشرته أو الأرز البنى بدلاً من المنتجات المختلفة من المكرونة:

١ - إذا أردنا تناول أكلة خفيفة مثل الجاتوه أو الجيلاتى فبدلاً من ذلك من المستحب تناول الفشار أو الفطائر.

٢ - تناول المكرونة بصلصة الطماطم المجهزة بالزيوت النباتية وليس بالدهون الحيوانية.

٣ - تناول الخبز السن مع العسل أو المربى بدلاً من الخبز الأبيض مع الزبدة .

٤ - تناول السندوتشات المحتوية على الخضروات الكثيرة (مثل الفول بدل من اللنشون أو البسطرمة وغيرها من اللحوم).

الطعام خارج المنزل

فيما يلى نتائج الدراسات المتعلقة بتناول الطعام خارج المنزل. إذا أردنا تناول أحد الوجبات الخارج المنزل يجب علينا أن نختار الأطباق المحتوية على أقل نسبة من الدهون وأعلى كمية من البروتينات والفيتامينات والأملاح. وعلى سبيل المثال يمكن أن نختار الآتى:

١ - الطعام الصينى : الأسماك التى تم تسويتها بالبخار مع الأرز / أو القواقع مع صوص - الخضروات / ونتجنب البط والأور مع صوص الميونيز .

٢ - الطعام المكسيكى : لحم السلحفاة البحرية المسلوق والأسماك، ونتجنب الأطباق المحتوية على كميات كبيرة من الجبن أو الصوص الكثيف .

٣ - الطعام الفرنسى : الأسماك المشوية والدجاج المشوى مع الخضروات. ونتجنب الصوص الكثيف والجاتوهات .

٤ - الطعام الإيطالى : المكرونة مع الصوص الخالى من الدهون - والدجاج المشوى.

الغذاء الذى يحفظ مرونة الشباب

يجب على معظم الرجال زيادة كمية الكالسيوم التى يستهلكونها فى أجسامهم بحوالى الربع حتى يضمنوا صحة وقوة عظامهم وبالتالى مرونة أجسامهم، حيث أن الرجال أيضاً يمكن أن يعانوا من هشاشة العظام بالرغم من أن ذلك المرض معروف بانتشاره بين النساء. وبمرور الوقت فإن الرجل يفقد حوالي خمس عظام الجسم وعلى سبيل المثال فإن الرجال الذين يتناولون الأطعمة الغنية بالكالسيوم نادراً ما يعانون من كسور فى نهاية الفخذ .

اللبن وجميع منتجات الألبان غنية بالكالسيوم حيث أن سكر اللبن لا يتم هضمه عند عدد كبير من الرجال وبالتالى فإنهم لا يشربون اللبن ومن الأهمية أن يحصل على هذا العنصر الهام والحيوى من مصادر أخرى، والكالسيوم يساعد على حفظ الضغط بقيمته العادية.

مما سبق يتضح أنه يجب علينا تناول الأطعمة التى تمدنا بالكمية اللازمة من الكالسيوم وهى حوالى واحد جرام فى اليوم. وهذه الأطعمة هى : منتجات الألبان (اللبن الخالى من الدسم - الزبادى - الجبن) والأسماك - الفواكه - الخضروات - البقول - الحبوب.

وفيما يلى قائمة بالمنتجات التى تحتوى على حوالى ٣٠٠ مللى جرام كالسيوم :

١ - ٢ فنجان من الجبن القريش .

٢ - ٢ فنجان من اللبن الدسم .

٣ - كوب من اللبن خالى الدسم .

٤ - فنجان من الزبادى.

ومن أجل أن تستفيد أجسامنا وعظامنا بالكالسيوم الموجود فى غذائنا فعلينا أن نحرص على تناول جرعات من فيتامين (د) حيث أن هذا الفيتامين يحفز الكالسيوم على التفاعل مع عظامنا وتقويتها .

ويمكن أن تحصل أجسامنا على فيتامين (د) من تعرض جسمك للشمس وتناول الأسماك. وإذا لم يتيسر لك ذلك فيمكننا تناول جرعة يومية من هذا الفيتامين قيمتها ٤٠٠ مللي جرام .

الغذاء الذى يساعد على تقوية جهاز المناعة

يجب أن نعتبر الأطعمة التى تساعد على تقوية جهاز المناعة أطعمة مفيدة للجسم، حيث أن الجسم الذى يمتلك جهازًا قويًا للمناعة يمكن أن يدافع عن نفسه ضد البكتريا والفيروسات التى تهاجمه وكذلك الأمراض الخطيرة مثل مرض السرطان. يتكون جهاز المناعة من الأنواع الآتية من الخلايا : الخلايا التى يرمز لها بالحرف (ب) / والخلايا التى يرمز لها بالحرف (ت) / وكذلك الخلايا التى تسمى بالخلايا القاتلة حيث أن مهمتها مهاجمة وقتل الخلايا السرطانية ومنابع العدوى بأمراض أخرى.

عندما تهاجم الجسم فيروسات أو بكتريا أو تظهر به خلايا سرطانية فان الخلايا (ب) تنتج أجسامًا مضادة تتعامل مع هذه المنابع المسببة للمرض. ويمكن أن نكون قد قرأنا عن عنصر الأنترفرون الذى يفرزه الجسم لمكافحة أنواع كثيرة من الأمراض ومنها مرض السرطان. هذا العنصر مهمته إنتاج خلايا (ت) التي تتعامل مع هذه الأمراض .

الغذاء الشافى : اليوجرت النقى

يكتسب اليوجرت شهرة كغذاء شعبي يساعد علي مكافحة الشيخوخة. فيما يلى البرهان العلمى على أن هذا الغذاء حقيقة يساعد على ذلك حيث أنه يقوى جهاز المناعة .

أن البكتريا الموجودة فى اليوجرت تتولى زيادة عنصر الانترفرون بجهاز المناعة بنسبة خمسة مرات إذا تناولنا اليوجرت يوميًا بانتظام لمدة أربعة شهور. كذلك فإن الأبحاث العلمية تبرهن على أن اليوجرت يزيد نشاط الخلايا القاتلة التى تكافح مرض السرطان وبالذات سرطان الرئة وسرطان المستقيم .

الغذاء الشافى : الثوم

من المؤكد أن معظمنا قد سمع عن خواص الثوم كغذاء شافى من الأمراض. أن الثوم يقوى جهاز المناعة بتحفيز عمل الخلايا (ت). ويوجد مخرج من الرائحة الغير مستحبة للثوم وذلك بتناول كبسولات الثوم التى تباع بالصيدليات.

كذلك فإن تناول الثوم يقوى أيضاً الخلايا القاتلة بجهاز المناعة بنسبة مرتين تقريباً .

الغذاء الشافى : عنصر البيتاكاروتين

ان عنصر البيتاكاروتين الموجود فى الفواكه والخضروات يساعد على الاحتفاظ بشبابنا. وهو موجود على الأخص بنسبة عالية فى البطاطا والجزر والقرع العسلى والسبانخ. إن حصول الجسم على ٦٠ مللى جرام من هذا العنصر الهام يومياً سوف يؤي إلى زيادة كبيرة فى الخلايا (ت) وأيضاً الخلايا القاتلة .

الغذاء الشافى : الطعام الذى يحتوى على النحاس والزنك

النحاس والزنك يساعدان على تقوية جهاز المناعة وذلك بتنشيط عمل الخلايا (ت)) .

الأطعمة المحتوية على النحاس هى البقول والفواكه والأسماك. أما الزنك فيوجد بكثرة فى البليلة والأرز والبقول ولحوم الديك الرومي ولحوم النعام.

الفيتامينات والمعادن تحفظ شبابنا

الفيتامينات والمعادن تساعدنا على إطالة أعمارنا وتجنب الشيخوخة المبكرة. ويمكن الحصول عليها مباشرة من الطعام الذى نتناوله يومياً، ولكن كثيراً منا لا يتمكنوا بانتظام من الحصول على الجرعة المناسبة للجسم يومياً من الأطعمة التى يتناولونها. لذلك فإنه يجب علينا تناولها على شكل كبسولات يومية حيث أن هذه الكبسولات آمنة ولا يوجد خطورة من تناولها .

الفيتامينات والمعادن تمتلك الخواص الآتية :

١ - تجنب الأنواع المختلفة من السرطان .

٢ - تقلل من احتمال الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية .

٣ - تحسن الدورة الدموية .

٤ - تقلل مستوى الكولسترول بالدم .

٥ - تبطى حدوث أعراض الشيخوخة .

٦ - تقوى جهاز المناعة بالإنسان .

٧ - تحمى الجسم من ملوثات البيئة والإضافات الكيماوية فى الأغذية.

٨ - مكافحة العدوي الفيروسية .

٩ - تمنع فقر الدم .

١٠- التخلص من المركبات الضارة.

١١- تحرر الجسم من المعادن الثقيلة مثل الكادميم والزئبق .

١٢- تخلص الجسم من الشعور بالآلام الناتجة عن الأمراض مثل مرض الروماتويد .

١٣- تخفض الرغبة فى الأطعمة المحتوية على السكر وبتالى فى التخلص من الوزن الزائد.

١٤- تحفظ الجلد والبشرة فى حالة صحية جيدة .

الفيتامينات تطيل أعمارنا

العناصر الطبيعية الموجودة فى غذائنا تعمل علي إبطاء عملية الشيخوخة . أهم هذه العناصر هى البيتاكاروتين والسيلينيوم والزنك والفيتامينات وبالرغم من أن هذه العناصر موجودة فيما نتناوله من غذاء فإنها غير كافية للتأثير على إطالة حياتنا.

فيتامين (ج) :

بالرغم من أن خبراء الأغذية يوصو بحصول الجسم على جرعة يومية من فيتامين (ج) قيمتها ٦٠ مللى جرام فإنه يجب تحديد الجرعة المناسبة لكل إنسان على حدة. وعلينا أن

نعلم أن فيتامين (ج) هو أحد العناصر القليلة التى لا تؤدى إلى أضرار كبيرة إذا تناولنا منها جرعة أكبر نسبياً من الجرعة المقررة. فعند تناول جرعات كبيرة من هذا الفيتامين فإن ذلك سوف يؤدى إلى زيادة فى إدرار البول وذلك نتيجة لخروج الكمية الزائدة منه عن طريق الكلى. ولذلك إذا شعرنا بزيادة عدد مرات التبول بعد تناول جرعات زائدة من هذا الفيتامين فإنه يجب علينا فقط تقليل هذه الجرعات .

كيف يمد فيتامين (ج) في أعمارنا ؟

إن فيتامين (ج) لا يجنبنا فقط الإصابة بالبرد ولكن أيضاً يلعب دوراً هاماً فى صحتنا حيث أن نتائج الأبحاث الكثيرة عن هذا الفيتامين تبرهن على تأثيره العميق على العملية الفسيولوجية للجسم. وفيما يلى ملخص لهذه النتائج :

١ - يساعد على حفظ صحة القلب وبالذات أوعيته الدموية.

٢ - يمكن أن يلعب دوراً هاماً فى تجنب وعلاج السرطان .

٣ - يساعد على التئام الجروح .

٤ - يساعد على منع كسور العظام .

٥ - يلعب دوراً هاماً فى تقوية جهاز المناعة .

٦ - يساعد فى علاج العقم عند الرجال .

٧ - يساعد على التخلص من ظواهر الربو .

٨ - يحمى الجسم من الآثار الضارة للتدخين وكذلك عوامل التلوث المختلفة المؤثرة على الصحة .

٩ - يساعد على تجنب مرض السكر وذلك بحفظ المستوى العيارى للسكر فى الدم وكذلك المستوى العيارى للتفاعلات الحيوية بالجسم .

وتناول فيتامين (ج) بانتظام ليس وحده يطيل حياتنا بل يجب علينا أيضاً أن نحرص على تناول الفيتامينات والأملاح المعدنية الأخرى وأتباع منهج صحى فى حياتنا حتى نصل إلى ما نتمناه فى إطالة أعمارنا. فإذا أخذنا على عاتقنا تحقيق نظام غذائى صحى بالإضافة

إلى تحسين أسلوب وسلوكيات حياتنا فإننا بذلك نضمن الاستمرار في الحياة لفترات طويلة. إن الدكتور / لينوس بولنج الذى قام بنشر مجموعة كبيرة من الأبحاث عن أهمية فيتامين (ج) فى التأثير على صحتنا وإطالة أعمارنا بالإضافة إلي الفيتامينات والأملاح الأخرى قد ذكر فى نتائج أبحاثه الآتي (حسب حساباتى المبنية على معطيات إحصائية ونتائج أخرى فإنه عند حصول الجسم على الجرعات المناسبة من الفيتامينات وإتباع المعايير الأخرى المناسبة للحفاظ على الصحة يمكن إطالة الحياة لفترة تتراوح بين خمسة وعشرين سنة وخمسة وثلاثين سنة) لذلك فإن ما ذكرته سابقاً بإطالة حياتنا لمدة عشرة سنوات يعتبر معقولاً بالنسبة لما ذكره الدكتور بولنج .

فيتامين (أ) :

الوظيفة الأساسية لفيتامين (أ) الذى يتجمع بالكبد هو تنقية الدم من العناصر والمركبات التى تتجمع فى الجسم نتيجة للتلوث المحيط بنا فى الجو والغذاء، كذلك نتيجة للتأثيرات الجانبية من الأدوية التى نتناولها. كذلك فإن هذا الفيتامين يعمل على إبطاء نمو الأورام السرطانية. ومن الأفضل الحصول على هذا الفيتامين فى شكل بيتاكاروتين الذى يتحول فى الجسم إلى فيتامين (أ) حيث أن هذا سوف يجنبنا أخذ جرعة زائدة منه .

فيتامين (ب ٣) :

يجب علينا تناول الفيتامينات المحتوية على فيتامين (ب٣) الموجود فى شكل نياسين حيث أنه يخفض مستوى الكولسترول بالدم وتصلب الشرايين. أن الدراسة العلمية للنياسين تؤكد أنه لا يوجد مركبات أخرى تخفض من مستوى الكولسترول مثل هذا المركب. تناول النياسين (مثل تناولنا للفيتامينات الأخرى) بعد تناول الطعام يخفض احتمال ظهور الآثار الجانبية) .

الفيتامينات الهامة الأخرى

فيتامين (ب٦) يمثل أحد الفيتامينات الهامة فى مجموعة فيتاميتات (ب) حيث أنه يؤدى إلى :

١ - الدفاع ضد مرض السرطان .

٢ - يحفظ الجلد فى حالة صحية جيدة .

٣ - يقوى جهاز المناعة .

فيتامين (د) :

عادة يتكون فى خلايا الجلد نتيجة لتأثير أشعة الشمس، وينتشر بعد ذلك من خلايا الجلد إلى جميع أعضاء الجسم. ويجب علينا تناول جرعة يومية من هذا الفيتامين إذا كنا نعيش فى مناطق لا تشرق بها الشمس وحيث أن بلادنا تشرق بها الشمس طوال العام فإننا لنسا فى حاج لهذا الفيتامين .

فيتامين (هـ) :

يحسن أداء القلب. وبالإضافة إلى ذلك فإن هذا الفيتامين يبطئ تكاثر الخلايا السرطانية فى بلازما الدم إذا أضيف إليه السيلينيوم. كذلك فإن فيتامين (هـ) يذيب الصفائح فى الأوعية الدموية. أى أن هذا الفيتامين مفيد للدورة الدموية ككل ويساعد الجسم على مكافحة الملوثات الصناعية .

تأثير المعادن

الاختلاف الجوهرى بين المعادن والفيتامينات هو أن الفيتامينات مركبات عضوية ولكن المعادن ليست مركبات عضوية ماعدا السلينيوم والكروميوم، المعادن ضرورية للحفاظ على الصحة وهى مركبات كيماوية من الكالسيوم والكلورين والماغنسوم والفسفور والبوتاسيوم والكبريت.

وفيما يلى ملخص لفوائد كل معدن على حدة :

النحاس :

النحاس مضاد قوى للأكسدة، ولذلك فإنه يحمى أغشية الخلايا ويمنع تصلب الشرايين.

الماغنسيوم :

هو معدن هام جداً للحفاظ علي عمل القلب ويلعب دوراً أساسياً فى الحفاظ على الاتزان الالكتروليتى فى الجسم وكذلك يساعد فى الحفاظ على الضغط بقيمته العادية.

المانجنيز :

هو معدن مضاد للأكسدة ويتميز بأهميته فى العمليات البيولوجية. وانخفاض هذا المعدن عن معدله فى الجسم قد يؤدى إلى تآكل أعضاء الجسم. وتقدر الجرعة المأمونة من هذا المعدن بحوالى ١٠ مللى جرام فى اليوم، ولكنى أوصى بجرعة ٢ مللى جرام إذا تناولنا الخضروات والفواكه والحبوب.

الزنك :

الأبحاث تؤكد على أنه كلما تقدم العمر نتعرض أكثر فأكثر لانخفاض كمية الزنك فى أجسامنا . أن حوالى ١٠٠ إنزيم يحتاج لهذا المعدن. ومن بينها الإنزيمات التى تشترك فى تكوين (د – ن – ك / .D. N. K) وأيضاً (ر – ن – ك / .R. N. K) كذلك فإن الزنك يعمل على تقوية أغشية خلايا الجسم .

وحيث أن فاعلية جهاز المناعة تقل مع التقدم فى السن، فإذا حدث انخفاض فى كمية الزنك بأجسامنا فإن الموقف يصبح حرجاً حيث أن هذا الإنخفاض سوف يؤدى أيضاً إلى ضعف جهاز المناعة.

والزنك أيضاً يلعب دوراً هاماً فى الرغبة الجنسية عند الرجال، حيث أن انخفاض كمية الزنك فى الجسم يؤدي إلى إنخفاض فى الرغبة الجنسية وكذلك يمكن أن يؤدى إلى زيادة فى حجم البروستاتا وهى ظاهرة معروفة عند الرجال المتقدمون فى السن.

توجد براهين علي أن الزنك يساعد على التقليل من الأورام عند المرضى اللذين يعانون من مرض الروماتويد، حيث أن التقدم فى العمر ينتج عنه انخفاض فى استيعاب الزنك فإنه من الأهمية تناول الأغذية التى تحتوى على السليولوز الذى يعمل على مساعدة الجسم فى استيعاب هذا المعدن. كذلك فإن الرياضة البدنية تؤدى إلى فقد الجسم لكمية من الزنك. ولهذه الأسباب جميعاً فإنه من الأهمية تعويض هذا الفقد بتناول الفيتامينات التى تحتوى

على الأقل ١٥ مللى جرام من الزنك. وأنى أوصى بتناول ٢٥ مللى جرام فى اليوم من هذا الملح .

الكروميوم يخفض الرغبة فى تناول الحلويات ويساعد على إنقاص الوزن، الكروميوم معروف باشتراكه فى التفاعلات السكرية بالجسم. ونقص الكمية المحددة للكروميوم بالجسم تؤدى إلى زيادة مستوى الكولسترول وللأسف يجب أن ننتظر انخفاض حاد فى كثافة هذا العنصر الهام بالدم مع التقدم فى السن.

ويلاحظ أن معظم الأمريكيين يعانون من انخفاض كمية الكروم فى غذائهم إذا قورنت بالفيتامينات والمعادن الأخرى، حيث أن أكثر من ٩٠ ٪ من مواطنى الولايات المتحدة الأمريكية يحصلون من غذائهم على كمية كروم أقل من ٥٠ مللى جرام فى اليوم بالرغم من أن كمية الكروم التى توصى بها الأكاديمية القومية الأمريكية تتراوح بين ٥٠ و ٢٠٠ مللى جرام يومياً .

توجد أبحاث تؤكد أن الكروم يخفض الرغبة فى تناول الأغذية المحتوية على السكر وبالتالى يساعد على تخفيض الوزن. وبما أن كثير من الرجال الأمريكيين يعانون من انخفاض فى كمية الكروم فإنهم يميلون إلى تناول الأغذية المحتوية على السكر .

الموليبدنيوم يساعد فى التخلص من المركبات السامة

المهمة الرئيسية للموليبدنيوم هى المساعدة فى التخلص من المركبات السامة التى يحتويها الغذاء الذى نتناوله والهواء الذى نستنشقه.

وبالرغم من أنى أوصى بجرعة تساوى ٥٠ مللى جرام فى اليوم فإنه يمكن أن تكفى الجرعة الموجودة فى كبسولات الفيتامينات وهى ٢٥ مللى جرام فقط. وبغض النظر عن هذا العنصر فهو عنصر هام كمضاد للأكسدة فإن وجوده فى الأرض التى تزرع فيها الخضروات والفواكه التى نتناولها هام جداً مثل تناولنا له فى كبسولات الفيتامينات .

والسيلينيوم (Selenium) فعال ضد السرطان وأمراض القلب ويقوى جهاز المناعة

يعتبر والسيلينيوم نجما بين جميع المعادن حيث أنه يلعب دوراً هاماً فى الدفاع ضد مرض السرطان وأمراض أخرى. وبالتالى فإنه يمتلك خاصة إطالة العمر. وهذا الملح يعمل بالجسم كعنصر مضاد للأكسدة. بالإضافة إلى ذلك فإن السيلينيوم يمنع حدوث السرطان. وبناء على معطيات الأبحاث والدراسات الخاصة بهذا المعدن فقد وجد أن سكان المناطق الذين يحتوى غذائهم وشرابهم على الكمية المناسبة من السيلينيوم يقل انتشار أمراض السرطان المختلفة بينهم. كذلك إذا قارنا بين الولايات المتحدة الأمريكية واليابان فإننا نلاحظ أن اليابانيين يتناولون فى غذائهم وشرابهم كمية من السيلينيوم أكبر من الكمية التى يتناولها الأمريكيون وبالتالى فإن أمراض السرطان غير منتشرة بينهم مثل الأمريكيين.

كذلك فإن الدراسات الأخري تؤكد أن كمية السيلينيوم بين الأفراد الأصحاء تكون أكبر من كميته بين الأفراد المصابون بمرض السرطان. كذلك فان الدراسات والأبحاث تؤكد أن السيلينيوم يقوى جهاز المناعة وأن هذا المعدن يعمل على زيادة تكوين الجسيمات المضادة وينشط عمل الخلايا الليمفاوية إذا حرصنا على إضافة فيتامين (هـ) إليه. السيلينيوم أيضاً يحمى القلب والشرايين.

وإذا قمنا بعمل مقارنة بين الدول المختلفة بالنسبة لكمية إستهلاك السيلينيوم فإننا نجد علاقة وثيقة بين مستوى السيلينيوم وأمراض القلب والشرايين، فإذا إنخفضت قيمة السيلينيوم فى الأرض التى تزرع بالفواكه والخضروات التى نتناولها يومياً فإن نسبة الوفاة وأمراض القلب ترتفع بين الناس الذين يتناولون هذه الأطعمة السيلينيوم أيضاً يحمى الجسم من المعادن السامة مثل الزئبق والكادميوم .

ويمكن توضح ذلك بأن السيلينيوم يتفاعل مع هذه المعادن ويكون مركبات غير ضارة بالصحة تجنب الجسم من تأثير هذه السموم. وبناء على ما سبق فلكى نحصل على هذه الفوائد الكثيرة من السيلينيوم فإنى أوصي بتناول جرعة يومية منه تساوى ٢٠٠ ميكروجرام مع فيتامين (هـ) .

أقراص الفيتامينات والمعادن

تمثل أقراص الفيتامينات والمعادن القاعدة التى لا يمكن الاستغناء عنها. فعلى الأقل يجب يومياً تناول قرص يحتوى على الفيتامينات والمعادن بالإضافة إلى جرعة من فيتامين (ج) تتراوح بين ٥٠٠ و ١٠٠٠ مللى جرام حسب قدراتك الصحية. وبقدر الإمكان نحرص على توزيع جرعة فيتامين (ج) على إمتداد اليوم ولا ننسى أن الفيتامين هو مركب يذوب فى الماء، أى أنه لا يمتلك خاصية التجمع بداخل الجسم .

ويجب علينا أن نأخذ فى الاعتبار الملاحظات الآتية بالنسبة لتناول الفيتامينات والمعادن :

١ - تناول الفيتامينات كل على حدة لا يفيد الجسم مثل تناولها كمركب. وهذا يتعلق بالذات بمركب فيتامين (ب) .

٢ - يجب علينا تجنب الجرعات الزائدة من فيتامين (ب) الموجود فى شكل نياسين حيث أنه يؤدى إلى حساسية عند بعض الأشخاص مثل (الهرش أو ظهور بقع حمراء) ويمكن أخذ هذه الظواهر على أنها برهان على أن هذا الفيتامين يؤدى الغرض من تناوله ويجب أن تقل الجرعة من هذا الفيتامين عن ٥٠٠ مللى جرام فى اليوم. حيث أن ذلك سوف يؤدى إلى خفض مستوى الكولسترول بالدم. ولا يجب أن تزيد جرعة فيتامين (ب) عن ٢٠٠٠ مللى جرام حيث أن هذا يمكن أن يؤدى إلى أضرار بالكبد.

٣ - يوجد تحذير بالنسبة لتناول فيتامين (ج) أنه فيتامين حمضى ويمكن أن يؤدى عند بعض الأشخاص إلى إضطراب بعملية الهضم (مثل الفيتامينات الأخرى) . لذلك فإنه من المستحب تناول هذا الفيتامين بعد الأكل مثل الفيتامينات الأخرى .
والتحذير الثانى : يتعلق فقط بمرضى السكر اللذين يتناولون جرعات الأنسولين حيث أن فيتامين (ج) له خاصية زيادة نشاط الأنسولين وبالتالى فإنه يمكن أن يغير من إتزان السكر والأنسولين عند مرضى السكر. وفي هذه الحالة يجب تناول الفيتامينات تحت إشراف الطبيب .

٤ - الأشخاص ذوى الضغط المرتفع (٩٠/١٥٠) أو أعلى من ذلك يجب أن يتناولو فيتامين هـ (إذا كانت الجرعة منه أكثر من ١٠٠ مللى جرام) تحت إشراف الطبيب حيث أن هذا الفيتامين ينشط عضلة القلب .

٥ - من الأهمية أن نتعرف على الظروف التى تؤدى إلى الحذر عند تناول الجرعات المقررة من المعادن. مثلاً الأشخاص الذين تحتوى دمائهم على كمية مرتفعة من الكالسيوم لا يجب أن يتناولو جرعات إضافية من هذا المعدن حيث أن الكمية الموجودة فى كبسولات الفيتامينات التى يتناولونها تعتبر كافية فى هذه الحالة. كذلك الأشخاص الذين يعانون من مرض بالكلى لا يجب أن يتناولو جرعة إضافية من معدن الماغنسيوم. أما الأشخاص الذين يعانون من إرتفاع نسبة الحموضة فى البول أو يعانون من مرض النقرس يجب أن يتجنبوا معدن الموليبدنيوم.

أن تناول السيلينيوم بجرعة تساوى ٢٠٠ ميكروجرام فى اليوم يعتبر غير ضار ولكن الجرعات المرتفعة منه (١٠٠٠ ميكروجرام فى اليوم) يمكن أن تؤدى إلى مشاكل صحية. لذلك فإنى أرجو أن نتوخى الحذر بالنسبة لجرعات المعادن المذكورة فى هذا الفصل وعلى الأخص جرعة السيلينيوم. وأن نحاول دائماً أن نلتزم بالجرعات المذكورة فى هذا الكتاب حيث أن جميعها جرعات آمنة ولا ينتج عنها أى مخاطر صحية. وأنى أنهي هذا الفصل من الكتاب بكلمات الدكتور / جرنارد ديملند النابغة المتخصص فى مجال العلاج بالأغذية (جميع الفيتامينات أمنة ما عدا فيتامين (أ) وفيتامين (هـ) التى يجب تناولها بحذر)، وأضيف أيضاً أن تناول الفيتامينات والأملاح كاضافات غذائية يمثل عنصراً هاماً فى برنامج هذا الكتاب لإضافة عشرة سنوات إلى أعمارنا. ويجب علينای أن نتأكد أن جميع التوصيات المذكورة بالكتاب مبنية على سنوات كثيرة من الأبحاث والدراسات وتأخذ فى إعتبارها جميع قواعد الأمن الغذائى المحددة طبياً وعلمياً .

تحسين أداء المخ

فيتامينات (ب٦) و (ب١٢) وحمض الفوليك ضرورية لمخ الإنسان للتحكم فى مستوى اليقظة. وتؤكد الأبحاث والدراسات أن عدم كفاية هذه الفيتامينات فى الجسم يؤدى إلى إبطاء مستوى الإدراك عند الإنسان. ولقد لوحظ أن التقدم فى السن يؤدى إلى إنخفاض فى المستوى الطبيعى لهذه الفيتامينات بالجسم. وقد وجد أيضاً أن ثلثى (٢/٣) الرجال بعد سن الخامسة والستين ينخفض عندهم المستوى الطبيعى لأحد هذه الفيتامينات على الأقل. كذلك فقد أجريت إختبارات خاصة بالذاكرة والإرادة على ٢٥٠ شخص يعانون من إنخفاض حاد فى فيتامينات (ب٦) و (ب١٢) وكذلك حمض الفوليك .

ووجد أنهم يعانون من إنخفاض كبير فى مستوى التذكر والإدراك. وبعد تناولهم جرعات محددة من هذه الفيتامينات تحسنت لديهم مستويات الذاكرة والإدراك .

كيف نكافح الرغبة فى النوم بالنهار

يوجد سببان للرغبة فى النوم بعد الغداء :

السبب الأول : يتلخص فى أن بعض الأشخاص ينخفض عندهم مستوى النشاط خلال النصف الثانى من اليوم. وفى بعض البلاد الأوربية يسمح للعاملين بها الانقطاع عن العمل لفترة محددة فى فترة المساء .

السبب الثانى : هو كمية الطعام التى نتناولها فى الغذاء وأنواع هذا الطعام. فمثلاً طعام الغذاء الأمريكي يتكون كقاعدة من الكربوهيدرات. وهذه الأطعمة تنشط إفراز الأنسولين، مما يؤدى إلى إنخفاض مستوى الأحماض الأمينية بالجسم. وذلك ينتج عنه الرغبة فى النوم بعد تناول الطعام. من ناحية أخري فإن الغذاء الذى يتكون من البروتينات يؤدى إلى الإحساس بالنشاط والتركيز.

كذلك فإن الإحساس بالشبع يلعب دوراً كبيراً فى الرغبة للنوم فى النهار. لذلك فإنه يجب علينا تناول الكمية المعقولة من الطعام ونحاول أن نقلل من المأكولات الثقيلة فى الهضم.

فإذا أردنا أن يعمل المخ بنشاط بعد تناول الغذاء فعلينا أن نحرص على تناول الأغذية التى تحتوى على كمية كبيرة من البروتينات وكمية قليلة من الكربوهيدرات.

كيف نقلل من مخاطر الإصابة بمرض السرطان

لا تتعجب إذا أخبرتك بأن الوقاية من السرطان تعتمد على نظامنا الغذائى. ولا ننسى أن العصور السابقة قبل عصرنا الصناعى لم يكن معروف لديها هذا المرض حيث أن غذائها كان طبيعياً ولا يحتوى على اللحوم واللبن والبيض. أن المعهد القومى الأمريكى للسرطان يوصى بأن يحتوى غذائنا على كمية كبيرة من الأغذية المحتوية على السيليولوز مثل الخبز المصنوع من دقيق يحتوى على الردة والفواكه والخضروات والبقول. ويحذر المعهد من تناول الدهون وعلى الأخص دهون اللحوم والطيور والألبان. فيما يلى مجموعة من النصائح المتعلقة بالبرنامج الغذائى الذى يجب أن نضعه لأنفسنا حتى نتجنب الإصابة بمرض السرطان.

١ – من الضرورى تناول الخبز المصنوع من الحبوب الكاملة (غير منزوعة القشرة) والبليلة والمكرونة والأرز بقشرته وذلك أربعة مرات فى اليوم على الأقل وهذا يعنى أننا نتناول نوعين أو ثلاثة من هذه الأغذية موزعة على أربع مرات يومياً .

٢ – نتناول على الأقل مرتين فى اليوم الفواكه الحمضية مثل البرتقال واليوسفى والجريب فروت والليمون والطماطم أو الفلفل الأخضر .

٣ – نتناول مرة واحدة على الأقل فى اليوم الكرنب البروكلى أو الأبيض والقرنبيط والجزر.

٤ – نأكل البقول أكثر من مرة فى الأسبوع .

٥ – إذا كنت غير نباتى وتأكل اللحوم الحمراء فيجب عليك الاستغناء عنها وتناول الأسماك واللحوم البيضاء بدلاً منها.

٦ – تجنب جميع منتجات الألبان الدسمة واستبدلها بالمنتجات خالية الدسم .

٧ – يجب علينا تجنب الأطعمة المقلية حيث أن الزيوت أو الدهون التى تستخدم فى عملية القلى تصبح ضارة بالصحة بعد غليها.

٨ – لا تأكل اللنشون والسوسيس ومعلبات اللحوم. فإذا إتبعنا النصائح والتوصيات السابقة وحرصنا على عدم زيادة أوزاننا عن خمسة كيلو جرامات بالنسبة للوزن النموذجى لأعمارنا فإن أمامنا فرصة كبيرة أن نتجنب الإصابة بمرض السرطان .

لقد أجريت أبحاث على عشرة آلاف شخص يأكلون أطعمة تحتوى على أقل كمية من الدهون وأكثر كمية من الخضروات والفواكه (التى تحتوى على السليولوز وهو المادة المكونة لجدار الخلايا النباتية) وكذلك الخبز المصنوع من الدقيق المحتوى على الردة فوجد أن ذلك يقلل كثيراً من مخاطر الإصابة بسرطان القولون. أن معظمنا يحصل من طعامه خلال اليوم على حوالى ١٠ إلى ١٢ جرام من السيليولوز فى حين أنه لكى نتجنب الإصابة بمرض السرطان يجب علينا أن نحصل من طعامنا على كمية من السيليولوز تتراوح بين ٢٥ و ٣٠ جرام فى اليوم. ولذلك يجب أن يحتوى طعامنا على الفاصوليا واللوبيا والبا
زلاء الخضراء والكمثرى والتفاح والموز ولا
ننسى أيضاً أن نغسل الخضروات والفواكه جيداً قبل تناولها أو تجهيزها للطبخ، كذلك تقشير الفواكه والخضروات بقدر الإمكان بالرغم من أن هذا سوف يفقدها مجموعة من العناصر

الهامة .

بالنسبة لما ذكرت سابقاً أن اللحوم المصنعة ضارة بالصحة مثل السوسيس واللنشون ويجب تجنبها فإن السبب فى ذلك أن معظم هذه المنتجات المصنعة من اللحوم وغيرها تحتوى على مركب النترات (Nitrate) الذى يعمل على حفظ هذه اللحوم بالمعلبات وإعطاءها رائحة ونكهة تجذب المستهلكين لتناولها. وهذا المركب غير ضار ولكنه يمكن أن يتحول إلى مركب آخر هو النيتريت (Nitrite) الذى يتفاعل مع الأحماض الأمينية ويتحول إلى مركبات أخرى ضارة بالصحة. لذلك فإنى أنصح بعدم تناول هذه المنتجات وأوصى بتناول الفواكه والخضروات ومع ذلك أحذر بأن كثيراً من الفواكه والخضروات تغطى بطبقة رقيقة من الشمع بعد جمعها من الحدائق والحقول وتجهيزها للبيع، وذلك حتى لا تفقد كمية الرطوبة المحتوية عليها وذلك لتبدو لامعة للمتسهلك. وعملياً لا يمكن ملاحظة ذلك إلا فى الحالات الواضحة مثل التفاح والخيار. وحتي نتجنب الإصابة بمرض السرطان نتيجة لهذه الكيماويات العالقة بقشرة الفواكه وأوراق وعروق الخضروات فإنه يجب غسلها جيداً وتقشيرها بطبقة سميكة .

البرنامج الغذائى للدكتور / ريباك
لمكافحة الشيخوخة ومرض السرطان

الهدف من هذا البرنامج هو أن نتعلم كيف نتحكم فى أجسامنا وان نشعر بالمسؤولية نحوها وذلك بتغيير أسلوبنا فى التغذية حتى نصل إلى ما نصبو إليه من إطالة فى أعمارنا والعيش فى صحة جيدة .

المرحلة الأولى : من هذا البرنامج تنحصر فى العمل على تغيير أسلوبنا فى التغذية اليومية وإتباع الأسلوب الغذائى المذكور فى هذا الفصل. وهذا الأسلوب يسمح لنا بتناول الأطعمة التى نرغب فيها ولكن بكميات معقولة وفى نفس الوقت نقلل من أوزاننا ونقوى من صحتنا.

البرنامج الغذائى

الإفطار :

١ - فواكه (جريب فروت أو برتقال) يمكن أن نأكلها كاملة أو نتناول عصيرها.

- بليلة من الحبوب الكاملة (بقشرتها) وبلبن غير دسم.
- توست من الخبز البنى (المحتوى على الردة) مع مربى تفاح .

٢ - الساعة العاشرة :

تفاحة أو مشمش أو ربع فنجان زبيب (منقوع فى قليل من الماء) .

٣ - الإفطار الثانى :

(يحتوى على القائمة الأولى أو الثانية) .

القائمة الأولى :

نصف فنجان أرز أو مكرونة وقليل من اللحوم البيضاء (مثل لحم الدجاج أو الرومى) أو السمك.

- الخضروات ذات الأوراق أو جزرة كبيرة .
- مياه معدنية أو عصير فواكه أو لبن خالى الدسم .

القائمة الثانية :

- طبق من شوربة الخضار .
- سلطة خضراء بدون أى إضافات من الزيوت .
- قطعة لحم أبيض من الدجاج أو الروومى أو بيضة مسلوقة .
- شريحة خبز توست بنى .
- فنجان من عصير الفواكه أو تفاحة أو كمثرى .

الساعة ١٥ :

- تفاحة أو كمثرى أو موز أو ربع فنجان من الزبيب أو فنجان يوجورت .

الغذاء (العشاء المبكر) :

- نبدأ الغذاء بمياه معدنية أو كوكتيل الفواكه .

- من ٦٠ إلى ٩٠ جرام من صدر الدجاج أو الرومى بدون طبقة الجلد .
- سلطة خضراء .
- عش الغراب مع البطاطس مسلوقة أو مكرونة أو أرز .
- خبز بنى .
- كوب من الفاكهة المضروبة فى الخلاط .

إذا إتبعنا هذا النظام الغذائى سوف نتجنب جميع الأطعمة التى تؤدى إلى البدانة مثل الأطعمة المحمرة والحلويات والألبان الدسمة وأنواع الصوص المختلفة واللحوم الحمراء ومنتجاتها. وإذا قررت تناول الصوص فيجب أن تتأكد أنها تقريباً خالية من الدهون. وبعد قراءة الفصل الثامن الخاص بالقلب والشرايين فسوف تتأكد أن هذا النظام الغذائى قد وضع أيضاً لحماية القلب والشرايين وذلك بخفض نسبة الكولسترول وكذلك تجنب الإصابة بالسرطان. بالنسبة للقارىء الذى لا يمكن أن يمتنع عن تناول بعض الأطعمة المضرة بالصحة (كما جاء فى هذا الكتاب) فإنه بالإمكان تناول هذه الأطعمة مرة فى الأسبوع أو من الأفضل مرة كل شهر حسب قدراته. ويمكن أيضاً تناول جميع الأطعمة التى ترغب فيها فى أيام الأعياد أو المناسبات فقط .

ملخص لما شرح فى هذا الفصل

١ - إذا شعرت أن وزنك قد بدأ فى الزيادة فلا تحاول توسيع الملابس التى كنت ترتديها قبل زيادة الوزن. وبدلاً من ذلك تحمل عدم الراحة التى تشعر بها نتيجة لأنها ضيقة وتؤثر على التحرك بحرية. وذلك سوف يذكرك دائماً بضرورة التقليل من إستهلاك الكالورى. وعندما تبدأ فى فقد الوزن سوف تشعر بأن الملابس قد أصبحت تدريجياً متسعة .

٢ - تخفيض إستهلاك الكالوري يستدعى قلة الأكل فإنه من الأهمية تناول كبسولة على الأقل من مركبات الفيتامينات والأملاح يومياً. وهذا مهم حتى يحصل الجسم على الفيتامينات والأملاح الأساسية والضرورية للجسم .

٣ - يوجد عنصر آخر للحفاظ على شبابنا وهو المجهود الجسمانى الذى يحقق الآتى :

أ - النوم العميق والهادى .

ب - تقوية الذاكرة والقدرة على التفكير .

جـ- تخفيف مستوى الشد العصبى والاكتئاب.

د - تخفيض مستوى الشعور بالتعب .

هـ- تقوية العضلات ومرونة المفاصل.

و - تقوية القلب والشرايين والرئة .

ومن الضرورى أن نتجنب أى مجهود زائد عن تحمل أجسامنا فى بداية التمرينات الجسمانية، وعلى سبيل المثال إذا أردنا أن نمارس رياضة الجرى فيجب علينا أن نبدأ برياضة المشى أولاً .

٤ - يجب شرب الماء بمعدل من ستة إلى ثمانية أكواب يومياً حيث أننا بتقدم الشيخوخة سوف نشعر بقلة الشعور بالعطش .

٥ - إذا شعرنا بالجوع فلنشغل أنفسنا بأى مجهود جسمانى بدلاً من أن نسرع إلى الثلاجة فمن الأفضل أن نمارس رياضة الجرى والتمرينات الخفيفة .

٦ - لا ننسى أن نتناول غذائنا اليومى على خمس أو ستة فترات وبكميات قليلة .

٧ - الغذاء خارج المنزل سوف يسبب لك مشكلة. حيث أن معظم المطاعم تحاول إرضاء العملاء بكميات كبيرة من الطعام .

٨ - لا تتناول الألبان الدسمة ولكن تناول الألبان خالية الدسم .

٩ - يجب تناول السلطات بدون إضافة الصوص أو الزيت فقط يمكن إضافة عصير الليمون.

نصائح لمن يريد عمل الرجيم

١ - يجب أن تكون عملياً فى إتباع الرجيم بحيث لا يزيد إنقاص وزن الجسم فى الأسبوع عن واحد كيلو جرام فقط .

٢ - إحترم قرارك فى إنقاص الوزن وغض النظر عن أى ضغوط تؤثر على قرارك .

٣ - لا تحتفظ بالأطعمة التى يمكن أن تغريك بتناولها والتى يمكن أن تؤثر على برنامج

تخفيض الوزن .

٤ - لا تعتمد فى إنقاص وزنك على الأطعمة السائلة فقط حيث أنها يمكن أن تحتوى على سعرات حرارية أعلى من الأطعمة الكثيفة (الغير سائلة) .

٥ - يجب أن نطوع أنفسنا على إهمال الشعور بالجوع وعدم التأثر بإغراءات الأقارب والأصدقاء بدعواتهم على الغداء أو العشاء أو التأثر أيضاً بالإعلانات المغرية عن أصناف الطعام المختلفة .

ملحق (١)

الفيتامين	الجرعة اليومية
ب ١	١٠ مللى جرام
ب ٢	١٠ مللى جرام
ب ٣	٢٠٠ - ١٠٠٠ مللى جرام
ب ٦	١٠ مللى جرام
حمض البنتوثينيك	١٠٠ مللى جرام
ب ١٢	٥٠٠ ميكروجرام
بيوتين	٣٠٠ ميكروجرام
كلوين	٢٥٠ ميكروجرام
حمض الفوليك	٤٠٠ ميكروجرام
إينوزيتول (حمض سكرى يوجد فى الأنسجة)	٥٠٠ ميكروجرام
سى	١ - ٣ جرام
بيتاكروتين	٢٥٠٠٠م. إ. (ME)
د	٤٠٠م. إ. (ME)
هـ	٢٠٠ - ٨٠٠م. إ. (ME)

جرعات الفيتامينات الموصى عليها للرجال

ملحق (٢)

جرعات المعادن الموصى عليها

المعدن	الجرعة اليومية
النحاس	٣ مللى جرام
الموليبدنيوم	٥٠ مللى جرام
ماغنسيوم	٤٠٠ مللى جرام
السيلينيوم	٢٠٠ مللى جرام
البوتاسيوم	٨٦٠ مللى جرام
الكالسيوم	١٠٠٠ مللى جرام
الزنك	٢٥ ميكروجرام
اليود	١٥ ميكروجرام
البوتاسيوم	٢٠٠ ميكروجرام

ملحق (٣)

كيف تتغلب على الدهون الزائدة

الدهون الزائدة وعلى الأخص التى تتجمع على جانبى الجسم يمكن أن تكون نتيجة لظهور مرض السكر أو أمراض القلب أو الضغط المرتفع أو زيادة مستوى الكولسترول بالدم. حيث أن تكوين الدهون فى الجسم يزيد بمرور سنوات العمر فإنه يجب علينا أن نتعلم كيف نتغلب على هذه الظاهرة المضرة بالصحة باتباع النصائح الآتية :

١ - الأشخاص الذين يدخنون يميلون إلى قلة الحركة وبالتالى إلى تجمع الدهون فى

أجسامهم .

لذلك يجب عليهم التغلب على هذه العادة السيئة بممارسة التمرينات الآتية :

أ - إرقد على الظهر وضع يدك على الصدر ثم اثنى قدمك عند الركبة وارفع كتفك من على الأرض إلى أعلى بارتفاع ١٥ سم واستمر فى هذا الوضع لعدد من الثوانى ثم إرجع بعد ذلك إلى الوضع المبدئى للتمرين. نكرر هذا التمرين لعدد من المرات بحيث لا تزيد فترة إجرائه عن خمسة دقائق .

ب - إتباع الرجيم يمكن أن يؤثر على الأوتار الموصلة للعضلات. وللحفاظ على هذه الأوتار فإنه يجب تقوية العضلات بالتمرينات البدنية. وكلما أصبحت عضلاتنا أقوى كلما زاد التفاعل الحيوى بالجسم. وذلك سوف يؤثر إيجابياً على عملية اتباع الرجيم .

إن إضافة ٢٠٠ جرام إلى أنسجة عضلات الجسم سوف تؤدى إلى زيادة إستهلاك الطاقة فى اليوم بمائتى كالورى (٢٠٠ كالورى) ومن المستحب تنمية العضلات برفع الأثقال تحت إشراف مدرب رياضى .

جـ - يجب ممارسة رياضة المشى على الأقل لمسافة ثلاثة كيلومترات وفى نفس الوقت المناسب يومياً. كذلك نمارس التمارين البدنية على الأقل أربعة مرات فى الأسبوع.

الرجيم

١ - لقد ناقشنا فى هذا الفصل موضوع إنقاص الوزن بالتفصيل. ويجب علينا إتباع البرنامج الغذائى بإصرار وبالتدريج حتى نتجنب البدانة مرة أخرى.

٢ - حتى لا تتأثر عملية التفاعل الحيوى بالجسم وعدم تكون الدهون يجب علينا إتباع البرنامج الغذائى المحدد فى هذا الفصل بدلاً من التقليل الحاد فى كمية الطعام التى تعودنا على تناولها يومياً. فمن المستحب تقسيم الكمية التى نتناولها يومياً على خمس مرات بدلاً من ثلاث مرات .

حيث أن إتباع هذه الطريقة فى التغذية سوف تؤدى إلى الحفاظ على مستوى منخفض

للأنسولين فى الدم. وسوف ينتج عن ذلك إنخفاض فى الدهون التى تتكون فى الجسم.

٣ – ولنفس السبب يجب علينا تجنب المشروبات الغازية والحلويات حيث أنها تحتوى على مواد سكرية صناعية تحفز على إنتاج الأنسولين فى الدم مما يساعد على تكوين الخلايا الدهنية.

تخفيض مستوى الضغوط النفسية

١ – المعطيات العلمية تؤكد أن الضغوط النفسية ترفع من مستوى الكورتيزون فى الدم، وهذا يساعد على تكوين الدهون بالبطن. فهذه الضغوط النفسية تؤدى إلى إفراز الادرينالين فى الدم، وهذا يؤدى إلى إنفصال الدهون من الخلايا الدهنية وإنتشارها فى جميع أعضاء الجسم. وفى هذه الحالة فإن الكورتيزون يأخذ هذه الدهون الغير مستعملة ويخزنها فى الخصر. لذلك فإن تخفيض مستوى الضغوط النفسية سوف يساعد على تجنب الدهون بالجسم .

٢ – إذا لم تتمكن من تجنب العوامل التى تؤدى إلى الضغوط النفسية فعلى الأقل يجب علينا التداوى لمدة عشرة دقائق يومياً. وذلك باختيار مكان هادئ بالمنزل على أن يكون ذلك قبل الأفطار أو العشاء . نجلس على سجادة ونغلق أعيننا ونمارس تمرين الشهيق والزفير مع العد الصامت واحد بالنسبة للشهيق وإثنان بالنسبة للزفير، على أن يكون التنفس ببطئ وبتركيز .

ملحق (٤)

الفواكه والخضروات والبقول الغنية بالسليولوز

مرتبة حسب كمية السليولوز الأكبر ثم الأقل :

الفواكـــه : كمثري – زبيب – قراصيا .

الخضروات : الفاصوليا – عدس – بطاطس – بروكلى .

البقـــــول : البليلة المجهزة من حبوب القمح أو الذرة بقشرتها – الخبز السن .

ملحق (٥)

الكاروتين

لقد أجرى أكثر من مائة بحث فى الخمسة عشر عام الماضية على عنصر الكاروتين. وقد اتضح من هذه الأبحاث أن هذا العنصر مضاد للأكسدة ويساعد على تجنب مرض السرطان. ولكن يوجد بحث واحد قد برهن على أن البيتاكاروتين يمكن أن يكون عاملاً مساعداً لظهور هذا المرض فى الجسم .

البيتاكاروتين يمثل أحد العناصر الموجود فى مجموعة الكاروتينيد. ولكنه يعتبر أهم عنصر فى هذه المجموعة حيث أنه يعتبر أهم المكونات المفيدة للجسم بعد فيتامين أ. وهذا العنصر موجود فى معظم الأطعمة التى نتناولها. ونتائج الأبحاث تؤكد أن الأشخاص الذين يتناولون كميات كبيرة من الخضروات الغنية بالبيتاكاروتين تنخفض بينهم نسبة الإصابة بأنواع السرطان المختلفة مثل سرطان الرئة أو المعدة أو البروستاتا أو الأمعاء الغليظة أو الحنجرة. والأبحاث الحديثة تؤكد أيضاً أن كبسولات البيتاكروتين التى تباع بالصيدليات يمكن أيضاً أن تطيل أعمارنا ولكن من الأفضل أن يدخل فى غذائنا اليومى الفواكه والخضروات التى تحتوى على البيتاكاروتين وعلى الأخص الجزر والكنتالوب والبطاطا، حيث أن هذه المأكولات تحتوى على أعلى نسب من البيتاكاروتين. ولذلك سوف تساعد على إطالة أعمارنا.

نوع الحبة (كوب واحد)	كمية الماء المضاف بالأكواب	مدة الغلى (بالدقائق)	مدة النقع (بالدقائق)
الأرز بقشرته	كوبين ونصف	٤٥	١٠
الكسكسى	كوبين	يغطى بالماء المغلى	١٠
القمح بقشرته	ثلاثة أكواب ونصف	٦٠	١٥

ملحق (٦)

الأطعمة التى يجب أن تدخل فى غذائنا اليومى

ملاحظات :

- ينقع الأرز لمدة ١٢ ساعة قبل التجهيز .
- يغلى الماء أولاً ثم تضاف إليه الحبوب .
- تغلى الحبوب على نار هادئة .
- تترك الحبوب مغطاة بعد التجهيز وتترك فترة النقع .

ملحق (٧)

الخضروات والفواكه الغنية بالبيتاكاروتين

المشمش - البروكلى - الجزر - السبانخ - قرع العسل - البطاطا .

ملحق (٨)

بعض المعلومات المفيدة عن الفيتامينات

فيتامين (أ) :

- ينظف الدم من المواد الضارة .
- مهم جداً لنمو الأنسجة والرؤية فى الظلام .
- يبطىء من نمو الأورام السرطانية .

ثيامين :

- هام جداً للتفاعل الحيوى .

رايبوفلافين :

- هام للتفاعل الحيوى للطاقة .

فيتامين ب ٣ (نياسين) :

- يخفض مستوى الكولسترول .

فيتامين ب ٦ :

- يحمى الجسم من السرطان - يقوى الجلد - يقوى جهاز المناعة .

حمض الفوليك :

- يحافظ على تكوين الدم .

حمض البنتوثينيك :

- يزيل الآلام الناتجة عن مرض الروماتويد .

فيتامين ب ١٢ :

- مهم لتكوين الدم والتفاعل الحيوى - يشترك فى عملية تجلط الدم .

فيتامين س :

- يقوى جدار الأوعية الدموية . يشترك فى تكوين الأنسجة الموصلة. يساعد على الحفاظ على مستوى الكولسترول .

فيتامين د :

- ينظم عملية التفاعل الحيوى فى العظام .

فيتامين هـ :

- يمنع أمراض القلب - يحسن عملية سريان الدم - يساعد على إمتصاص جلطات الدم فى الأوعية الدموية .

ملحق (٩)

بعض المعلومات المفيدة عن المعادن

الكالسيوم :

- يشترك فى التفاعل الحيوى فى العظام .

النحاس :

- يساعد على إستقرار أغشية الخلايا .

الماغنسيوم :

- يشترك فى العمليات الكهروكيمائية. والفسيولوجية التى تحدث بالقلب .

المانجنيز :

- مضاد للأكسدة .

المليبدنيوم :

- يساعد على تجنب الأضرار من المركبات السامة .

السيلينيوم :

- يساعد على تجنب السرطان والحفاظ على أغشية الخلايا .

الزنك :

- يشترك فى عملية الإنزيمات ويساعد على حفظ نشاط جهاز المناعة .

الفصل الخامس

الرياضة تؤدى إلى إطالة شبابنا

الفصل الخامس

الرياضة تؤدى إلى إطالة شبابنا

معطيات الجمعية الأمريكية للقلب تؤكد أن أحد عوامل أمراض القلب هو غياب الرياضة البدنية فى حياتنا. لذلك فإنه من أجل صحة القلب والجسم وإطالة حياتنا يجب علينا دائما تجنب الكسل وممارسة الرياضة البدنية ولا نحاول أن نجد الأسباب التى تُهبط من عزيمتنا وتؤدى فى النهاية إلى الجلوس الدائم أمام التليفزيون وعدم الحركة. إن ذلك يمكن أن ينتج عنه البدانة وأمراض القلب والأوعية الدموية والضغط المرتفع الذى يمكن أن يؤدى إلى الشلل. ويجب أن نعلم أن أمراض القلب تمثل السبب الرئيسى للوفاة عند الرجال والنساء على السواء. إن كل خامس رجل بين الرجال التى تصل أعمارهم إلى ٦٠ سنة يعانون على الأقل من أزمة قلبية واحدة.

كيف تطيل الرياضة في أعمارنا

١- تقلل من الإصابة بالأزمات القلبية.

٢- تساعد القلب فى العمل بنشاط نتيجة لتقوية عضلات القلب.

٣- تساعد الجسم على إستيعاب الأكسچين بكفاءة.

٤- تحسن الدورة الدموية فى جميع أعضاء الجسم.

٥- تخفض ضغط الدم.

٦- تخفض مستوى الكولسترول بالدم.

٧- تساعد على تقليل الوزن وذلك بحرق الدهون وتنشيط التفاعل الحيوى.

٨- تقوى العضلات وتزيد من مرونتها.

٩- تقوى جهاز المناعة.

١٠- تخفض من مستوى الضغوط النفسية والآثار الهدامة للأكتئاب.

ممارسة الرياضة البدنية بنشاط تخفض عدد الأزمات القلبية المميتة

لقد أُجريت أبحاث فى الولايات المتحدة الأمريكية لمدة أكثر من عشرون سنة على ستة آلاف حمال بالموانئ الأمريكية. ووجد بعد تحليل نتائج هذا البحث طويل الأجل أن الاستهلاك المرتفع لطاقة الجسم أثناء العمل يؤدى إلى إنخفاض كبير فى خطورة الإصابة بالأزمة القلبية المميتة. كذلك فإن معدل الوفاه بين العمال الأقل نشاطا الناتج عن الأزمة القلبية قد إرتفع إلى ثلاثة مرات عن أقرانهم ذوى الاستهلاك المرتفع للطاقة.

طريقة الدكتور ريباك للمبتدئين

إذا كنت تمارس حياتك العملية جالسا معظم الوقت فإني أوصي أولا بإجراء كشف طبي عام لتحديد حالتك الصحية وبعد ذلك يمكن التقدم فى تحديد برنامج لممارسة الرياضة البدنية بناء على توصيات الطبيب. كذلك إذا كان عمرك أكثر من أربعون عاما فيجب إجراء اختبار لتحديد حالة القلب الصحية وقدرته على تحمل البرنامج المحدد. لهؤلاء الذين لم يمارسوا الرياضة البدنية سابقا أو الذين لم يمارسوها لمدة طويلة فإنى أقترح هنا الطريقة المبدئية لممارسة التمارين.

١- نضع هدف محدد: مثل التخلص من الوزن الزائد مع تحديد عدد الكيلوجرامات التى تريد التخلص منها.

٢- نختار التمارين التى سوف نمارسها بعناية ونحدد لها وقت معين فى اليوم مع ممارستها بمصاحبة الموسيقى، هذه التمارين التى يمكن أن نختار منها: الجرى - السباحة - الدراجة - كرة القدم - حمل الأثقال - التنس - السلة - الفوليبول - الجولف - المشى - العمل فى الحديقة.

إن ممارسة التمارين البدنية تعتمد كثيرا على العوامل الآتية:

السن - الوزن - مستوى النشاط - نظام الحياة اليومى، وتبعا لهذه العوامل يمكن لك أن تختار التمارين المناسبة لك. وأيضا لمساعدتك فى هذا الاختيار فإنى أنصح بمايلى:

- حسب العمر ومستوى النشاط وحالة الجسم (نحيف أو بدين أو متوسط) يمكنك أن تختار من الجداول الآتية التمارين المناسبة التى تبدأ بها برنامج الرياضة البدنية. وبعد تقوية الجسم نسبيا من هذه التمارين يمكنك أن تختار مجموعة أخرى من التمارين مع الأخذ فى الاعتبار نظام حياتك اليومى. ويمكن تقسيم حالة جسم الإنسان إلى الآتى:

١- الجسم النحيل:

يميل صاحب هذا الجسم دائما وفى جميع الأحوال إلى النحافة بغض النظر عن كمية الطعام التى يتناولها .

ويتميز هذا الشخص بمستوى مرتفع من النشاط والتحمل. وحيث أن مستوى العضلات والدهون يكون أقل من المتوسط لهذا الشخص فى أى عمر فإنى أنصح بممارسة رياضة حمل الأثقال المناسبة لعمرك وحالتك البدنية.

٢- الجسم المتوسط:

إذا كانت حالة العضلات متوسطة ولا يوجد تجمع دهنى بالجسم فإنه يمكن فى هذه الحالة ممارسة رياضة الجرى وركوب الدراجة حيث أن فقد الوزن الناتج عن هذه الرياضة لن يضر بالجسم.

وهذا النوع من الأجسام يكون عادة مناسبا لممارسة التمارين الرياضة المختلفة.

٣- الجسم البدين:

إذا كان جسمك يميل إلى زيادة الوزن دائما فإنه من المناسب لهذا الجسم البدء فى السباحة حيث أن هذا الجسم يساعد على قوة الحركة فى الماء، كذلك فإن هذا الجسم يحتاج إلى مجهود زائد لممارسة السباحة. ولا أوصى فى بداية التمرينات لهذا الجسم بممارسة تمرين الجرى حيث أن الوزن الزائد للجسم يمكن أن يؤثر سلبيا على مفاصل الركب والأعضاء.

جدول لرموز التمارين

اسم التمرين	رمز التمرين
حمل الأثقال	أ
السويدي	ب
الجرى	ج
السباحة	ح
الألعاب الجماعية (مثل كرة القدم - السلة وغيرها)	خ
الدراجة	د

التمرينات البدنية المناسبة لحالة الجسم

العمر	الجسم النحيل	المتوسط	البدين
أكبر من ٢٠	أ خ - أ د - ب أ	ح خ - ج خ - ب د	ح أ - ح خ - ب د
أكبر من ٤٠	أ خ - أ د - ب أ	خ ج - خ ج - ب د	ح أ - ج د - ب د
أكبر من ٦٠	ح أ - ح أ - ج أ	ح أ - ح أ - ح أ	ح أ - ح أ - ب أ
مستوى النشاط	عالى - متوسط - منخفض	عالى - متوسط - منخفض	عالى - متوسط - منخفض

نصائح للمبتدئين فى التمرينات البدنية

١- نبدأ ببطء وبالتدريج:

إذا بدأنا بالمشى أو الجرى فإنه يجب علينا مراقبة النبض ونبدأ بتكرار التمرين بعد قليل ونتدرج فى زيادة العدد ببطء.

٢- المشى مع الأصدقاء:

أو بمصاحبة الموسيقى إذا أردنا قضاء بعض الوقت بالمشى فيجب أن يكون ذلك مع الأصدقاء أو بمصاحبة الموسيقى المحببة إلينا.

٣- الجرى:

الموسيقى أيضا يمكن أن تصاحبك مع الجرى ومن المستحب أن يكون ذلك مع مجموعة من الأصدقاء.

٤- مفتاح النجاح فى التمرينات البدنية:

مفتاح النجاح فى التمارين التى نمارسها فى نفس الوقت من اليوم ولا نحاول تغييره - أن ذلك سوف يؤدى إلى الاستفادة التى نريدها من هذه التمارين.

تمارين تقوية الظهر

إذا أردت تقوية الظهر عليك باختيار فترة خمسة عشر دقيقة فى اليوم لإجراء التمارين الآتية:

ويتكرر كل تمرين خمسة مرات أما إذا كانت لديك أى مشكلة صحية بالظهر فعليك أولا عرض نفسك على الطبيب لتحديد إمكانية ممارسة هذه التمارين.

١- أرقد على البطن مع ضغط الكوعين إلى جانبى الجسم وضع الكفين على الأرض ببطىء، إرفع النصف العلوى من الجسم إلى أعلى حتى تبدأ بالشعور ببداية الضغط على الوسط مع الاحتفاظ بالفخدين على الأرض. إحتفظ بهذا الوضع لمدة خمسة عشر ثانية ثم أرجع إلى الوضع الأول.

٢- مع الاستمرار فى الوضع الأول السابق ضع تحت البطن مخدة صغيرة. ثم ارفع الرأس والكتفين إلى أعلى مع إمتداد اليدين بمحاذات الجانبين. واستمر فى هذا الوضع لمدة خمسة ثوان وبعد ذلك إرجع ببطء إلى الوضع الأول.

٣- مع الاحتفاظ بالوضع الأول السابق مد الذراعين إلى الامام وارفع الذراع اليمنى والرجل اليسرى إلى أعلى واستمر فى هذا الوضع خمسة ثوان. ثم كرر هذا التمرين مع تبديل الذارع اليسرى والرجل اليمنى.

٤- أرقد على الظهر وضع تحت الوسط مخدة صغيرة ثم قم بثنى القدم اليمنى عند الركبة مع الاحتفاظ بالقدم اليسرى ممددة على الأرض. أمسك القدم اليمنى بيدك وشدها

ببطء إلى الصدر إلى أن تشعر ببعض الشد فى الوسط. كرر هذا التمرين بعد أن تعكس وضع القدمين.

٥- كرر التمرين السابق للقدمين فى وقت واحد أى نثنى القدمين وشدهما ببطء إلى الصدر. مع رفع الصدر قليلا (عدة سنتيمترات) عن الأرض والضغط على أسفل الذقن فى إتجاه الصدر.

٦- مع الاحتفاظ بالوضع السابق اثنى الرجلين عند الركبة مع ترك القدمين ملامسين للأرض: أرفع الرأس والكتفين عن الأرض واستمر فى هذا الوضع لمدة خمسة ثوان. أرجع للوضع الأول واسترح لمدة عشرة ثوان ثم كرر التمرين.

حمل الأثقال يطيل العمر

إن حمل الأثقال يطيل العمر ويقلل ويمنع ظهور أمراض المفاصل والرئة والآلام بالجسم. لقد أجريت أبحاث على خمسين شخصا من المسنين متوسط أعمارهم سبعة وثمانون عاما وأكبر عمر بينهم ثمانية وتسعون عاما لتحديد تأثير مجموعة التمارين البدنية على الركبتين والفخذين. وبعد عشرة أسابيع من ممارسة هذه التمارين بواقع ثلاثة مرات فى الأسبوع لوحظ إزدياد فى حجم العضلات وتقويتها وتحسن فى حركة المسن.

فيما يلى نصائح لمن يريد الاحتفاظ بصحته وإضافة عشرة أعوام إلى عمره:

١ - نختار التمارين البدنية التى تضفى علينا السرور أثناء تأديتها.

٢- يستحسن إجراء التمارين مع صديق أو مجموعة من الأفراد الذين يرغبون فى أداء هذه التمارين.

٣- نبدأ التمارين ببطء وبالتدريج.

٤- يستحسن إجراء التمارين بمصاحبة الموسيقى.

٥- نمارس التمارين فى وقت محدد كل مره.

٦- نمارس التمارين لمدة من ٣٠ إلى ٤٥ دقيقة ثلاثة مرات فى الأسبوع.

٧- تنوع التمارين التى نمارسها.

٨- نقلل من طعامنا.

٩- لا نقلل من كثافة التمارين بمرور سنوات العمر.

إن الاستمرار فى العمل بنشاط بغض النظر عن مرور سنوات والانشغال بالأعمال والنشاطات التى تضفى علينا القناعة والسعادة بحياتنا سوف يؤدى إلى إطالة حياتنا فى صحة ونشاط. كذلك النجاح فى عمل سوف يؤدى إلى نجاح آخر والنشاط الجسدى ينتج عنه صحة الجسد. إن أسوأ ما نفعله هو أن نتجاهل قدرتنا على الحركة وإمكانية العيش بنشاط فى سنوات العمر المتأخرة.

الفصل السادس

تقويـــــة القلـــب

الفصل السادس
تقويـــــــة القلـــب

كلما إمتد بنا العمر كلما إزدادت الرواسب الضارة على الجدران الداخلية للدورة الدموية. وبمرور الوقت ينبع إحتمال إنسداد الشرايين.

أسباب الأزمات القلبية

الخطر الأكبر هو إنسدداد الشرايين المغذية للقلب، وفى هذه الحالة يمكن للفرد أن يتعرض لخطرين.

الخطر الأول: ينتج عن إنســداد أحد الشــرايين المغــذية للقلب مما يؤدى إلى نقص الأكسجين المغذى لعضلة القلب وحدوث أزمة قلبية. الخطر الثانى: ينتج عن صعوبة مرور الدم نتيجة لهذه الرواسب مما يؤدى إلى التحام الكرات الدموية ببعضها وتكوين جلطة يمكن أن تؤدى إلى انسداد مسار الدم، وينتج عن ذلك حدوث الأزمة القلبية.

الهدف من وجود الكولسترول

يختلف الكولسترول عن الدهون حيث أن الدهون لا تذوب فى الدم. ولذلك لتخليص الدهون من الدم يجب وجود وسيلة لحملها. هذه الوسيلة هى الكولسترول الذى يقوم الكبد بتكوينه. ويمكن أيضا أن يحصل الجسم أيضا على الكولسترول من اللحوم والبيض والجسم يحتاج إلى كمية محددة من الكولسترول لكى يستمر فى أداء وظائفه فى الحياة.

الكولسترول الضار والكولسترول النافع

عندما نأكل الدهون الحيوانية التى لا يمكن تجنبها حيث أنها موجودة أيضا ولو بنسبة ضئيلة فى اللحوم الحمراء، فإن هذه الدهون تهضمها المعدة ثم تتجه مباشرة إلى الكبد

حيث تتحد مع الكولسترول وتنتشر فى مجارى الدم المنتشرة بجميع أعضاء الجسم. ويوجد نوعين من الكولسترول هما:

الكولسترول الضار	الكولسترول النافع
هو الكولسترول المتحد مع الدهون. وهذا الكولسترول يعتبر سيئا لأنه بما يحمله من دهون يلتصق بسهولة بالجدار الداخلى للأوعية الدموية.	مهمته فصل الكولسترول الضار من جدار الأوعية الدموية وارجاعه إلى الكبد سريعًا قبل أن يتصلب ويلتصق ببعضه أو بجدار الأوعية الدموية.

أن تناول كميات كبيرة من الدهون يجبر الكبد على إنتاج كميات كبيرة من الكولسترول الضار وذلك يؤدى فى النهاية إلى انخفاض عدد سنوات العمر.

التغذية الصحيحة

إن أسهل طريقة لتحسين حالة دورتنا الدموية هو تغيير نظامنا اليومى فى التغذية، حيث أنه قد إتضح من نتائج الأبحاث التى أجريت بالنسبة لهذا الموضوع بجامعة تورونتو بكندا أنه يمكن أن نحتفظ بالمستوى الصحى للكولسترول إذا تناولنا طعامنا اليومى بكميات ضئيلة وعلى فترات كثيرة. حيث أن تناول كمية كبيرة من الطعام فى مرة واحدة يؤدى إلى تكوين كمية كبيرة من الإنسولين الذى يساعد على إنتاج عناصر معينة بالجسم تعمل على زيادة انتاج الكولسترول بواسطة الكبد. وقد إتضح من نتائج الأبحاث بالنسبة لهذا الموضوع أن الأفراد الذين يتناولون طعامهم بكميات قليلة وعلى فترات كثيرة ينخفض لديهم مستوى الأنسولين بنسبة ٢٨٪ ومستوى الكولسترول بنسبة ٨,٥٪ ومستوى الكولسترول الضار بنسبة ١٣,٥٪.

لقد تحدثنا سابقا عن أغذية الرجيم الدور الإيجابى الذى تلعبه الأطعمة المحتوية على السليولوز، وكما ذكرنا فإنه يوجد نوعين من السليولوز:

١- السليولوز الذي يذوب في الماء:

يمكن أن يساعد على التخلص من بعض الكولسترول الملتصق بالأوعية الدموية. ويتضح

من ذلك أن السليولوز يساعد على إخراج الكولسترول من الجسم. وبالنسبة للرجال الذين يعانون من إرتفاع مستوى الكولسترول باجسامهم فإنه يمكن تخفيض هذا المستوى بنسبة عالية إذا تناولوا حوالى كوب ونصف من البقول يوميا.

٢- السليولوز الذي لا يذوب فى الماء:

فإنه يلعب دوراً هاماً فى تخفيز عمل الأمعاء، وهذا يساعد على تقليل إصابة الأمعاء الغليظة بالسرطان. ومع ذلك يتضح أن السليولوز الذى يذوب فى الماء يساعد على تخفيض مستوى الكولسترول بالدم. وهذا السليولوز موجود فى معظم الخضراوات التى نتناولها بالذات فى الجزر الذى يمكن أن يخفض مستوى الكولسترول بنسبة من ١٠٪ إلى ٢٠٪ إذا تناولنا جزرتين فى اليوم أو أكثر.

علينا تجنب الدهون المشبعة

يجب علينا التفريق بين أنواع الدهون المختلفة، ويوجد نوعين من الدهون: الدهون الضارة المشبعة والدهون النافعة. الدهون المشبعة الموجودة فى لحوم الحيوانات تعتبر دهونا ضارة حيث أنها ترفع مستوى الكولسترول بالدم وتؤدى إلى أمراض القلب. والدهون الغير مشبعة تستخرج من النباتات ولذلك تعتبر دهونا نافعة. ويوجد نوع من الدهون غير المشبعة يستخرج من لحوم الأسماك التى تعيش فى أعماق البحار ويحمل اسم (أومجيا ٣) ويعتبر أفضل الدهون غير المشبعة. إن دهون (أوميجا ٣) تعمل على تفادى تكوين الجلطات بالدم وتوسيع ممرات الأوعية الدموية. وعند إستعمال (أوميجا ٣) لتوسيع الشرايين فى أحد الأبحاث التى أجريت على مجموعة من المرضى وجد أن نصف هؤلاء المرضى الذين تناولوا ٣,٢ جرام من هذه الدهون فى اليوم فى شكل كبسولات لم يعانوا من مضاعفات المرض.

كيف نؤجل المرض

أمراض القلب يمكن أن تبدأ فى الطفولة. وعند وصول الإنسان إلى سن النضج فإن الكولسترول المترسب على جدار الشرايين يمكن أن يغلق الفراغ الداخلى لها بنسبة قد تصل إلى ٦٥٪ أو أكثر. ويمكن أن يرتفع معدل ترسيب الكولسترول بالشرايين إلى درجة حدوث أزمة قلبية مهلكه للإنسان. ولحسن الحظ فإنه توجد ثلاثة برامج بحثية لتجنب الآثار السلبية

الناتجة عن أسلوب الحياة غير الصحى للقلب والشرايين. أثنان من هذه البرامج تعتمد على الغذاء الصحى منخفض الدهون وتناول الدواء المناسب للحالة.

أما البرنامج الثالث فإنه يعتمد على التمرينات البدنية واليوجا والتداوى وعدم التدخل فى تناول الطعام.

البرنامج الشامل لتحسين الحالة الصحية للقلب

١) من المهم تناول الفواكة والخضراوات بكثرة وتقليل اللحوم الحمراء والألبان الدسمة. والهدف من ذلك هو أقل كمية من الدهون وأكبر كمية من السليولوز.

٢) يجب علينا تناول الفيتامينات والأملاح يوميا.

٣) الرياضة البدنية المنتظمة تخفض مستوى الكولسترول الضار وترفع من النسبة المئوية للكولسترول النافع.

٤) تجنب الضغوط النفسية والعلاقات الطيبة مع المحيطين بنا يلعب دورا كبيرا فى الحفاظ على صحة القلب.

هل تعلم أننا إذا تناولنا الخضراوات والفواكه فقط فى غذائنا اليومى فإن أجسامنا سوف تحصل على المركبات الزلالية اللازمة والكافية للحفاظ على صحتنا طوال حياتنا. وعلى سبيل المثال إذا حرصنا على تناول مايلى فقط فى أحد أيام الأسبوع:

* الجزر مرتين فى اليوم بواقع جزرتين فى كل مرة.
* البقول المختلفة أكثر من مرة فى اليوم.
* شريحة كنتالوب.
* أى نوع من الخضراوات حسب اختيارك.

فإننا سوف نحصل على ٣٠ جرام بروتين فى هذا اليوم.

وهذا لا يعنى أنى أحبذك على أن تصبح نباتيا ولكنك يمكن إذا رغبت فى ذلك أن تقلل من تناول الأسماك واللحوم والطيور بهذه الطريقة. ويجب أن لا تنسى فى هذه الحالة

كما ذكرنا سابقا تناول الفيتامينات والأملاح وكذلك عدم تناول الأطعمة التى تحتوى على أكثر من ١٠٪ دهون حيوانية.

مما سبق يتضح أنه يجب أن نغير من عادتنا الغذائية، وذلك بقدر الإمكان، ويمكن أن تحقق ذلك بالبدء فى تقليل الدهون والأكثار من تناول الخضراوات والفواكه، كذلك تجنب شراء الأطعمة النصف مصنعة. وعلى سبيل المثال فإن حبة واحدة من البطاطس المسلوقة تحتوى على حوالى ١٠٠ سعر حراري وإذا تم طهيها مع اللحوم والطماطم فإنها سوف تحتوى على ٣٠٠ سعر حرارى.

أما إذا تحولت إلى بطاطس شيبسى فسوف تحتوى على ٨٠٠ سعر حرارى، لذلك يجب علينا أتباع طرق الطهى البسيطة مثل السلق أو التجهيز على البخار.

وبعد تخفيض استهلاك اللحوم يجب أيضا تخفيض استهلاك المنتجات التى تحتوى على السكر مثل الجيلاتى والجاتوهات والحلويات والمشروبات الغازية وغيرها مثل القهوة والشاى. ولا ننسى أيضا عدم استعمال التوابل حيث أنها تساعد على تحفيز الشهية للأطعمة المحتوية على الدهون.

بالإضافة إلى مكافحة تكوين الكولسترول بالأوعية الدموية علينا دائما التأكد من أن ضغطنا لا يزيد عن (١٤٠/٩٠) . العدد الأول يعبر عن الضغط الانقباضى للقلب والعدد الثانى يعبر عن الضغطط الإنبساطى للقلب. إن مشكلة الضغط ترتبط بمشاكل الكولسترول وتضيف حمل زائد على القلب يمكن أن يؤدى إلى انفجار الأوعية الدموية للمخ الناتج عن ضعفها بسبب الضغط المرتفع جدا.

إن الحرص على خفض الضغط المرتفع سوف يضيف إلى أعمارنا عشرة سنوات أخرى. والأدوية الخاصة بتخفيض الضغط تكون فعالة فقط إذا تناولها المريض طوال الحياة. كذلك يجب علينا تقليل الملح الذى يضاف على الأطعمة التى نتناولها مع مراعاة أن تكون هذه الأطعمة قليلة السعرات الحرارية حتى نضمن عدم ارتفاع الضغط.

كذلك فإنه قد لوحظ انخفاض الضغط ومستوى الكولسترول عند الأشخاص النباتيين الذين يحصلون على أملاح الماغنسيوم والكالسيوم والبوتاسيوم من الأطعمة النباتية التى يتناولونها.

يشرح الدكتور سكالا فى كتابه المعنون (الأطعمة التى تساعد على تخفيض الضغط) كيف أن الأطعمة الطبيعية الغير مجهزة تكون غنية بالبوتاسيوم، أما الأطعمة المجهزة فتكون غنية بالصوديوم. وإذا قمنا بقسمة وزن البوتاسيوم على وزن الصوديوم الذى يحتوى عليه أحد الأطعمة التى نتناولها فإننا نحصل على المعامل الغذائى ك لهذا الطعام.

وقد اتفق علماء الأغذية أن هذا المعامل يجب أن يساوى ثلاثة أو أكثر حتى نحتفظ بصحة جيدة دائما. ومن ذلك يتضح التأثير السلبى لزيادة الصوديوم فى الطعام.

ولكى نستعرض تأثير المعامل ك على الصحة فلنحدد قيمة المعامل ك لبعض الأطعمة. أن المعامل ك لطبق الكورن فليكس الذى نتناوله فى الإفطار يساوى ٠,٠٧ أى أن هذا الطبق قليل الفائدة للجسم.

المعامل ك لقطعة الروزبيف يساوى ١٢ أى أن هذه القطعة مفيدة جدا إذا لم تحتوى على الدهون والكولسترول، المعامل ك للسوسيس يساوى ٠٠,١٥ وهذا مضر للضغط والكولسترول. بالنسبة للتفاح فإن التفاحة المتوسطة تحتوى على ١٥٩ مللى جرام بوتاسيوم وواحد مللى جرام فقط صوديوم، أى أن المعامل ك للتفاح يساوى ١٥٩ وعلى عكس ذلك إذا استخدمنا التفاح لعمل فطيرة فإن هذه الفطيرة سوف تحتوى على ٧٣ مللى جرام بوتاسيوم و ٢٩٠ مللى جرام صوديوم، أى أن المعامل ك يساوى ٠٠,٢٥، وهذا المثال يوضح ما يحدث للأطعمة الطبيعية بعد تجهيزها أو طبخها.

وكما يقول الدكتور/ سكالا إذا انخفض المعامل ك عن ١,٥ فإن ضغط الدم سوف يرتفع بحدة كذلك الأطعمة الطبيعية تحتوى دائما على نسبة عالية من البوتاسيوم ونسبة منخفضة من الصوديوم.

وعلى سبيل المثال فإن المعامل ك لمنتجات اللحوم تساوى ٣ أو أقل. بينما يمكن أن يصل إلى ١٠ أو أكثر للخضراوات. إن حبة البطاطس المسلوقة وبدون إضافات أخرى يصل المعامل ك فيها إلى ٣٠٪ وهذا أيضا ينطبق على الفواكه والخضراوات والبقول والارز والحبوب الأخرى التى يرتفع فيها قيمة المعامل ك.

إن جميع الأطعمة سريعة الطهى مثل الهامبرجر وغيرها من اللحوم المصنعه تحتوى على نسب عالية من الصوديوم قد يصل إلى ١١٦٤ مللى جرام صوديوم كذلك تعرض الخضراوات للغلى يؤدى إلى فقد نسبة كبيرة من البوتاسيوم فى الماء المغلى ولذلك فإنه يجب

علينا طبخ الخضـراوات على البخـار أو فى فـرن الميكروويف أو إضـافـة قليل من الماء مع الخضراوات لطبخها وعدم التخلص من هذا الماء.

تناول مضادات الاكسدة والنياسين (فيتامين ب ٣)

بالإضافة إلى السليولوز وأوميجا ٣ يجب علينا عدم نسيان البيتاكاروتين (مضاد للأكسدة) الموجودة فى الخضراوات والفواكه وعلى الأخص المنتجات ذات اللون البرتقالى أو اللون الأحمر الخفيف مثل الجزر والبطاطا وكذلك الفيتامينات هـ/ب ٣.

وكما ذكرنا سابقا فإن البيتاكاروتين يتحول فى الجسم إلى فيتامين (أ).

الكولسترول لا يتجمع فقط على جدران الأوعية الدموية ولكن أيضا بداخل خلايا هذه الأوعية. يتجمع فقط الكولسترول المتأكسد. ولتجنب وعرقلة الكولسترول المتأكسد من التجمع على جدران الأوعيةة الدموية والخلايا فإن البيتاكاروتين وفيتامين هـ يقومان بعرقلة هذا التجمع بالجسم.

كذلك فإن النياسين أى فيتامين ب ٣ يمتلك خاصية عرقلة تكوين الكولسترول الضار. فإذا تناولنا ٥٠٠ مللى جرام من هذا الفيتامين يوميا فإن مستوى الكولسترول الضار سوف ينخفض بالجسم وفى نفس الوقت سوف يرتفع مستوى الكولسترول المفيد. إن النياسين يعتبر أحسن وسيلة لتخفيض الكولسترول حيث أنه يعتبر الوسيلة الأقل خطرا عند استعماله والأقل فى تكاليف العلاج.

الفصل السابع

الجلـــد والشـــعر

الفصل السابع
الجلــــد والشــــعر

نستعرض فى هذا الفصل التغير الذى يحدث بمرور العمر للجلد والشعر والأسنان وكيف نقلل من هذا التغير.

إن الجلد يغطى جميع أعضاء الجسم الخارجية ويتكون من طبقتين أساسيتين: الطبقة الداخلية تسمى درما (Derma) والطبقة الخارجية تسمى إبدرميس (Epedermise) . ويوجد أيضا طبقة ثالثة أسفل هاتين الطبقتين تعتبر أساسية لهما حيث أنها تقوم بتغذيتهما. الخلايا الجديدة للجلد تتكون فى السطح الداخلى للجلد وبعد ذلك تتسرب من خلال الخلايا التالية إلى الخارج إلى أن تصل إلى سطح الجلد، وفى أثناء هذه الرحلة فإن الخلايا تصيبها الشيخوخة ويبدأ بعضها فى التآكل والاختفاء عندما تصل إلى سطح الجلد الخارجى.

وكلما زاد عمر الإنسان فإن الفترة الزمنية لمرور الخلايا من طبقة إلى أخرى تصبح أطول فأطول. وينتج عن ذلك شيخوخة الطبقة الخارجية للجلد التى نلاحظها عند كبار السن. وهذا يعنى أن عملية تجديد الخلايا الجلدية عند كبار السن تصبح بطيئة مع مرور الزمن. وينتج عن ذلك بالتدريج انخفاض فى درجة لمعان الجلد ونعومته وظهور التجاعيد عليه خاصة عند التعرض للشمس . وعند الشخص الذى يصل عمره إلى حوالى ثمانين عاما فإن فترة مرور الخلايا من السطح الداخلى إلى السطح الخارجى عبر الطبقات المختلفة يمكن أن تصل إلى ثمانية أسابيع. أما بالنسبة للشاب الذى يصل عمره إلى حوالى عشرين عاما فإن هذه الفترة لاتزيد عن ثلاثة أسابيع.

وكلما طال مرور الخلايا من داخل إلى خارج الجلد كلما زادت شيخوخته. وبمرور الزمن يزيد جفاف الجلد وتقل نعومته ومرونته وخصوصا إذا كنا نعيش فى أماكن باردة ورياح قوية ورطوبة منخفضة. كذلك تتغير ملامح الوجه ولونه.

الخطوات الأساسية للحفاظ على شباب الجلد

١- يجب تجنب أشعة الشمس بإتباع الخطوات الآتية:

* استعمال القبعة ذات الأطراف العريضة.
* استعمال الكريمات الخاصة بالجلد عند الضرورة.
* تجنب التعرض المباشر للشمس.

٢- تجنب التدخين.

٣- الحفاظ على رطوبة الجلد بشرب كميات كافية من الماء واستعمال الكريم المرطب للجلد.

٤- الحرص على تغذية الجلد بالفيتامينات أ و ب و جـ و هـ.

٥- علاج علامات شيخوخة الجلد عند الطبيب.

حماية الجلد من أشعة الشمس

التعرض لأشعة الشمس ينتج عنه تأثير ضار جداً لجلد الإنسان، لذلك فإن أهم عوامل الحفاظ على نضارة الجلد وشبابه هو عدم التعرض لأشعة الشمس. حيث أن هذه الأشعة سوف تظهر آثارها الضارة على الجلد بعد فترة وذلك بظهور التجاعيد والبقع الحمراء الداكنة على الوجه والتى يصعب التخلص منها نظراً لأن طبقة الجلد التى لم تصاب بهذه التجاعيد والبقع يقل سمكها كلما تقدمنا فى العمر.

أشعة الشمس من أهم العوامل التى تعجل بشيخوخة الجلد حيث أن هذه الأشعة تصيب جميع طبقات الجلد وعلى الأخص الطبقة الخارجية له. ولذلك فإن ٨٠٪ من علامات شيخوخة الجلد تكون ناتجة عن تأثير أشعة الشمس.

إن أخذ الحمام الشمسى بالتعريض المباشر لأعضاء الجسم الخارجية لأشعة الشمس فى سن الشباب (من ٢٠ إلى ٣٠ عاما) لتغيير لونه سوف تظهر آثاره الضارة فى سن الأربعين، وذلك بظهور التجاعيد والبقع الداكنة على الوجه التى يصعب التخلص منها بمرور الزمن نظراً لازدياد رقة طبقات الجلد وصعوبة تعامل الطبيب معها.

يحتوى طيف أشعة الشمس على الأشعة فوق البنفسجية ذات الأطوال المختلفة. ومنها الأشعة فوق البنفسجية التى تعرف بالرمز (أ). وهذه الأشعة تؤدي إلى الإسراع فى تحول الجلد إلى اللون الداكن إذا تعرض لها فى خلال الأربعة وعشرون ساعة الأولى. وكذلك فإن هذه الأشعة يمكن أن تتخلل أعماق الجلد مما ينتج عنه أضرارا بالغة لفترات طويلة.

إن المراكز المتخصصة فى تغيير لون الجلد باستخدام الأشعة فوق البنفسجية (أ) يمكن أن تؤدى إلى إلحاق الضرر بالجلد نتيجة لاستخدام هذه الأشعة.

كذلك يوجد فى أشعة الشمس الأشعة فوق البنفسجية (ب) ذات الطاقة المرتفعة والتى بالإضافة إلى تغيير لون الجلد يمكن أن تتخلل أعماقه وتلحق ضررا بخاصية تكوينه من طبقات مختلفة. ونسبة هذه الأشعة فوق البنفسجية تكون عالية فى الفترة من الساعة العاشرة صباحا إلى الساعة الثالثة مساءاً.

استعمال الكريم للحفاظ على صحة الجلد

يمكن استعمال الكريم المناسب لحماية الجلد من أشعة الشمس بالإضافة إلى الملابس والقبعات المناسبة. ويوجد ثلاثة أنواع من الكريم:

(١) الكريم الذى يحتوى على عناصر كيميائية تُمتص بداخل الجلد وهو عادة كريم عديم اللون. وهذا الكريم يَمتص الأشعة فوق البنفسجية (أ و ب) ويقلل من تأثيرها على الجلد.

(٢) الكريم العاكس وهو كريم مهمته العمل على إنعكاس الأشعة فوق البنفسجية وعدم تداخلها مع طبقات الجلد حتى لا تحدث ضررا بها.

(٣) الكريم الذى يتكون من مركبات الكريمين السابقين. ولذلك فهو يؤدى الغرض منهما فى حماية الجلد من إشعاعات الشمس الضارة.

مُعامل حماية الجلد من الأشعة فوق البنفسجية (ب)

إن هذا المعامل يُحدِّد بدرجة الحماية التى يوفرها الكريم للجلد من الأشعة فوق البنفسجية (ب) وقيمة هذا المعامل تتراوح بين (٢ و ٥٠)، ولكن معظم أطباء الجلد يعتبرون أن زيادة هذا المعامل عن العدد ١٥ لا يؤثر على درجة حماية الكريم من الأشعة الضارة. فى

حين أنه إذا كان الكريم المستعمل يفقد تأثيره نتيجة للعرق أو نتيجة لتلامسه مع الملابس فإنه من الأفضل استعمال الكريمات ذات المعامل المرتفع (أعلى من ١٥).

ويمكن تحديد قيمة هذا المعامل بقسمة الفترة الزمنية التى نتمكن فيها من تعريض أجسامنا للشمس بعد وضع الكريم عليها على الفترة التى نتمكن فيها من البقاء فى الشمس بدون استعمال أى كريم.

العوامل التى تؤدى إلى أضرار الجلد

يجب علينا استعمال كريمات حماية الجلد من الشمس قبل التعرض لها بنصف ساعة. ولانقلل من استعمال الكريم حيث أن معامل الحماية الناتج عنه يعتمد على كمية الكريم المستعمل. بالإضافة إلى ذلك إذا كنت تعرق كثيراً أو ترغب فى السباحة فلا تنسى أن تستعمل الكريم للمرة الثانية، أى مرتين فى اليوم إذا كنت شديد العرق أو مرة ثانية قبل السباحة مباشرة ويجب عليك أن تكون حذرا فى الأحوال الآتية:

(١) إذا كنت تقضي فترات كبيرة فى الماء.

(٢) إذا قررت أخذ حمام شمسى.

(٣) إذا كنت موجودا فى أعالى الجبال (مثل جبال الألب)، حيث أن هذه المناطق يزداد فيها إشعاع الشمس.

(٤) إذا كنت مضطرا لقضاء وقت فى الشمس بين الساعة العاشرة صباحا والساعة الثالثة مساءا.

(٥) إذا كانت الأرض مغطاة بالثلج الذى يعكس أشعة الشمس ولا يمتصها.

بغض النظر عن لون جلد الإنسان (أبيض أو حتى بنى داكن) فإنه من الضرورى دائما أن نعمل على حماية الجلد من أشعة الشمس، حتى الجلد الأسود يحتاج إلى حمايته من الأشعة فوق البنفسجية (أ).

إذا كنت تهوى السباحة بانتظام فى الحمامات المفتوحة المعرضة دائما لأشعة الشمس فإنه يجب عليك بانتظام حماية الجلد من هذه الأشعة. ويوجد نوعان من الكريمات التى

يمكن استخدامها فى هذه الحالة . الكريم الأول يحمى الجسم لمدة تصل إلى أربعون دقيقة والكريم الثانى يحميه لمدة تصل إلى ثمانون دقيقة.

حماية العيون من أشعة الشمس

العيون يمكن أن يحلقها الضعف مع مرور العمر . الكثير من الرجال يتعرضون لضعف النظر نتيجة لإعتام عدسة العين. وهذا الإعتام يزيد تحت تأثير الأشعة فوق البنفسجية (ب). فإذا كنا نتواجد فى الشمس لمدة طويلة فإنه يجب علينا حماية أعيننا بالنظارات الشمسية التى تحمينا من أشعتها وعلى الأخص الأشعة فوق البنفسجية (ب).

كيف نقيم جودة النظارات الشمسية

لقد قسم المعهد القومى الأمريكى للمقاييس النظارات الشمسية حسب قوة تأثيرها ضد أشعة الشمس إلى الأنواع الآتية:

١) نظارات للتجميل فقط.

٢) نظارات تحجب ٧٠٪ من الأشعة فوق البنفسجية (ب) و ٦٠٪ من الأشعة فوق البنفسجية (أ) من التأثير على العيون.

٣) نظارات تحجب ٩٥٪ من الأشعة فوق البنفسجية (ب) و ٦٠٪ من الأشعة فوق البنفسجية (أ) .

٤) نظارات للأهداف الخاصة وهى تحجب ٩٩٪ من الأشعة البنفسجية (ب) و ٩٨,٥٪ من الأشعة فوق البنفسجية (أ) . ويوجد عامل آخر مهم عند شراء النظارات الشمسية وهو أن تحجب النظارات الأشعة الواقعة عليها من جانبى العينين.

إن الشمس كما ذكرنا سابقا من أهم العوامل التى تؤثر على شيخوخة الجلد. ويوجد سبب آخر لتجنب أشعة الشمس وهو تأثيرها على جهاز المناعة للإنسان حيث أن التعرض الزائد للشمس يضعف جهاز المناعة وذلك ينتج عن الأشعة فوق البنفسجية (ب). وبعض الأبحاث تؤكد أن استعمال الكريمات لا يمكن أن يمنع هذا التأثير الضار.

تنظيف الجلد

يمكن أن نحتفظ بشباب الجلد إذا تمكنا من تقليل الفترة الزمنية التى تخرج فيها خلايا الجلد من الطبقة الداخلية له إلى الطبقة الخارجية. ولتحقيق ذلك يجب علينا اتباع الطرق المخصصة لإجراء هذا التنظيف . الطريقة الأولى هى استخدام الفوطة الطبية أو المبْشرة المخصصتين لهذه العملية . الطريقة الثانية هى عمل قناع التنظيف لتقليل الزمن الذى ترحل فيه الخلايا من الطبقة الداخلية للجلد إلى السطح الخارجى. أيضا يمكن عمل مساج للجلد الموجود حول زوايا العينين.

يمكن أيضا إتباع الطرق الطبيعية لتنظيف الجلد وذلك بحك الجلد برقائق الشعير أو الذرة (الذرة أو الشعير المبشور). هذا بالإضافة للكريمات المخصصة لذلك.

المعلومات التى يجب أن نعرفها عن الصابون

بالإضافة إلى ما ذكرنا عن الحفاظ على شباب الجلد فإننا بعد ذلك يجب أن نعمل على عدم تعرضه للجفاف وذلك باستعمال أنواع الصابون والمرطبات الخاصة بذلك. يتكون الصابون من خليط أملاح الصوديوم وأحماض دهنية حيوانية أو نباتية. ويوجد أيضا سوائل لتنظيف الجلد لا تحتوى على مكونات الصابون الطبيعية ولكنها تتكون من عناصر صناعية تقوم بعمل المكونات الطبيعية فى عملية التنظيف . وفى بعض الحالات فإن استعمال هذه المنظفات يكون أفضل من الصابون إذا كان الجلد شديد الجفاف.

وعلينا أن نعرف أن الصابون لا يستخدم فى تَرطيب الجلد حتى إذا دخل فى تكوينه أى عنصر مرطب. حيث أن هذا المرطب سوف يتلاشى من الجلد بعد غسله بالماء. لذلك إذا أردنا ترطيب الجلد يمكن أن نستخدم الكريم المناسب لتحقيق ذلك.

يصنع الصابون الذى لا يمكن أن نعيش بدونه بأشكال وأنواع مختلفة. وسوف نحاول هنا ذكر المعلومات التى يجب أن يعرفها القارئ عن الصابون والمنظفات الصناعية. المنظف الصناعى لا يحتوى على الصابون فى معظم الحالات ويمكن أن يضر بالجلد الجاف. وفى بعض الأنواع يضاف إليها مكونات كيميائية لتقليل هذا الضرر. وتوجد أنواع من المنظفات الصناعية المفيدة للجلد أكثر من الصابون.

يُحَدد المعامل ب هـ (PH) درجة حموضة المنظف الذى نستعمله (إذا كانت قيمته أقل من العدد (٧) أو على العكس درجة قلويته (إذا كانت قيمته أكبر من العدد (٧). وفى

حالة الجلد العادى فإن درجة حموضة المنظف يجب أن تكون منخفضة (المعامل ب هـ يتراوح بين ٤,٥ و ٦,٥) .

الصابون شديد القلوية يمكن أن يضر بالجلد . وفى أغلب الأحوال فإن تأثير الصابون على الجلد يكون قلويا. ولذلك إذا كان من الضرورى اختيار منظف للجلد غير قلوى فعلينا استعمال المنظفات الصناعية بدلا من الصابون.

وسائل ترطيب الجلد

لكى نحافظ على شباب الجلد علينا استعمال الكريم المناسب لترطيبه حيث أن ذلك سوف يؤدى إلى نعومته وطراوته وتحسين مظهره. وفيما يلى نستعرض الأنواع المناسبة لعملية الترطيب:

(١) الفازلين يمثل أرخص وأفضل أنواع كريمات الترطيب وعلى الأخص إذا استعمل بدون إضافات كيماوية، حيث أن هذه الإضافات يمكن أن تؤدى إلى حساسية الجلد .

(٢) اللانلوين هو دهن صوف الغنم ويصنع منه أنقى أنواع الكريمات المرطبة للجلد سواء كانت غالية أو رخيصة. وهو يمنع فقد الرطوبة من الجلد بعد استعماله. ويعتبر عنصراً أساسياً فى الكريم ويضاف إليه بعض العناصر الأخرى المساعدة. ويوجد احتمال ظهور بقع على الجسم نتيجة لاستعماله عند الأشخاص ذوى الحساسية من هذا النوع من الكريمات .

(٣) الكريم المعدنى ويصنع من الزيت المعدنى وهو أقل أنواع الكريمات تأثيراً على الجلد ولكنه يمثل أكثر الأنواع انتشاراً .

أسباب جفاف الجلد

بمرور العمر يقل حجم الغدد التى تعمل على ظهور العرق أو الدهون فى الإنسان، وذلك يؤدى إلى جفاف الجلد، بالإضافة إلى ذلك فإن خاصية جفاف الجلد تكون مصاحبة لبعض الأشخاص منذ ولادتهم. فيما يلى نستعرض العوامل التى تؤثر على الجلد وتؤدى إلى جفافه .

١ - استعمال أنواع الصابون شديدة القلوية .

٢ - الاستحمام كثيراً يؤدي إلى إزالة العنصر الطبيعى لترطيب الجلد .

٣ - جفاف الهواء وخلوه من الرطوبة يساعد على جفاف الجلد فإذا قلت الرطوبة النسبية فى الهواء عن ٣٠ ٪ فإن ذلك سوف يؤدى إلى جفاف الجلد .

الفرق بين الكريم واللوسيون

كل ما نريده فى الحقيقة لترطيب الجلد هو الماء. ولكن الصعوبة تتلخص فى الحفاظ على هذا الماء على سطح الجلد، وهذا هو الذى تقوم بعمله العناصر الموجودة فى الكريم أو اللوسيون بالإضافة إلى الماء. والفرق الوحيد بين الكريم واللوسيون ينحصر فى أن الكريم يحتوى على كمية صغيرة من الماء وكمية كبيرة من العناصر المرطبة للجلد. وعلى العكس من ذلك فإن اللوسيون يحتوى على كمية كبيرة من الماء وكمية صغيرة من العناصر المرطبة. ولذلك فإن الكريم أكثر تأثيراً على الجلد من اللوسيون .

الفيتامينات المفيدة للجد

فيتامين (أ) :

يوجد فيتامين أ كما ذكرنا سابقاً فى الخضروات ذات اللون الأصفر أو الأخضر (الخيار والفلفل) وهو هام للحفاظ على خلايا الجلد. وبدون هذا الفيتامين فإن الجلد يصبح جافاً ولذلك يبدو الإنسان أكبر من سنه نتيجة للتجاعيد والبقع التى تظهر عليه .

فيتامين (هـ) :

يساعد فيتامين هـ أيضاً على حفظ صحة الجلد. المصدر الآمن لهذا الفيتامين هو الزيوت السائلة. ويتميز فيتامين هـ بأنه يعطى نتائج موجبة إذا استعمال مباشرة على الجلد، ولذلك فإنه يدخل فى تكوين الكريمات واللوسيونات .

فيتامين (جـ) :

فيتامين جـ كما ذكرنا سابقاً له فوائد كثيرة. أحد هذه الفوائد هى أنه يحافظ على صحة الأوعية الدموية. وحيث أن الجلد يتأثر بمستوى تغذيته بالدم فإنه يتضح أهمية هذا الفيتامين للجلد .

مجموعة الفيتامينات (ب) :

العناية الصحية بالجلد تعتمد أيضاً على مجموعة الفيتامينات ب حيث أن انخفاض مجموعة الفيتامينات ب بالجسم سوف تؤدى إلى تقشف الجلد وتقشيره وجفاف الجلد عند

زوايا الفم والبقع على الوجه. كذلك فإن انخفاض فيتامين ب ١٢ يمكن أن يؤدى إلى شحوب الوجه .

أضرار التدخين والخمور على الجلد

إذا أردنا فى الحقيقة أن نحافظ على شباب الجلد فعلينا أن نتجنب التدخين والخمور. ومن علامات تناول الخمر إحمرار الأنف نتيجة لإنتفاخ الأوعية الدموية فى منطقة الأنف. أما التدخين فإنه يؤدى ليس فقط إلى التقليل من سنوات العمر ولكن أيضاً إلى الإسراع فى شيخوخة الجلد. ومن المعروف أن التدخين يتسبب فى تكوين التجاعيد وجفاف الجلد حول الفم. وكذلك إلحاق الضرر بالطبقة الخارجية للجلد وإصفرار الأسنان والأصابع.

العناية بالشعر

يجب علينا أن نعرف أن فقد كمية محددة من الشعر عند غسله تعتبر ظاهرة طبيعية وأن كمية الشعر المفقود تختلف من شخص إلى آخر. لذلك إذا لم نلاحظ زيادة فى معدل سقوط الشعر الطبيعى فلا داعى للإنزاعج. وإذا داومنا على تناول الكميات اللازمة من الخضراوات وتناولنا الفيتامينات والأملاح بانتظام فإن الشعر بذلك سوف يتغذى بالغذاء الضرورى للحفاظ عليه. ويجب أن نعلم أن التغذية غير الصحيحة يمكن أن تؤدى إلى زيادة فى معدل سقوط الشعر .

يمكن أن نلاحظ عند بعض الرجال زيادة فى معدل سقوط الشعر فى سن الشباب بغض النظر عن التغذية الجيدة والعناية بالشعر. إن الفقد الطبيعى فى الشعر بعد سن الشباب يصل إلى ١ ٪ فى السنة. ومشكلة ظهور الصلع عند الرجال تظهر عادة فى سن الستين. وهذه المشكلة يمكن أن تصيب كثيراً من الرجال فى سن أقل من ذلك، وهذا متصل بالنظام الجينى لهؤلاء الرجال .

وكحالة عامة فإن الصلع يمكن أن يحدث فى المنطقة الأعلى بالرأس، وفى بعض الأشخاص فإن الصلع يمكن أن يحدث فى أكثر من منطقة واحدة بالرأس، ولعلاج الصلع فإنه يُوجد طرق عديدة مثل الجلسات الكهربائية أو الأدوية وغيرها .

الفصل الثامن

الإقلاع عن التدخين يطيل حياتنا

الفصل الثامن

الإقلاع عن التدخين يطيل حياتنا

تؤكد النتائج العملية وتبرهن على العواقب الخطيرة التى تنعكس على صحة الإنسان من التدخين. وعلى سبيل المثال فإن الإحصائيات المتعلقة بذلك تربط بين التدخين وسرطان الرئة وانتفاخ الحويصلات الهوائية بها، وكذلك أمراض القلب وارتفاع مستوى الكولسترول وتغيرات بيولوجية وفسيولوجية بالجسم. سوف نعرض فى هذا الفصل كيفية التخلص من التدخين والنتائج الإيجابية لذلك على الجسم .

الإصرار يؤدى إلى النجاح

للأسف فإن ٨٠ ٪ من الأشخاص الذين توقفوا عن التدخين يعودون مرة أخرى إليه وذلك لعدم اتخاذهم القرار الصارم والواضح للتخلص من التدخين. فإذا كنت من ضمن الأشخاص القادرين على اتخاذ القرار الصارم للتوقف عن التدخين فإنه يوجد أربع خطوات لتحقيق ذلك «الرفض – الاصطدام – الفعل – التغيير» إن نصف المعركة ضد التدخين هو الاعتراف بأن التدخين هو الانتحار البطىء .

نستعرض أولاً الأعراض الغير طبيعية والمرضية الناتجة عن التدخين :

إذا قام شخص بالتدخين على الأقل لمدة تصل إلى عدد من الأسابيع عشرة سجائر أو أكثر فى اليوم وكانت كل سيجارة تحتوى على الأقل نصف جرام من النيكوتين فإن التوقف عن التدخين بعد ذلك سوف يصاحبه على الأقل أربعة من الأعراض الآتية :

١ – الرغبة فى السجائر .

٢ – العصبية .

٣ – الخوف .

٤ – عدم التركيز .

٥ – عدم الهدوء .

٦ - الصداع .

٧ - الرغبة فى النوم .

٨ - اضطراب المعدة والأمعاء .

العواقب الوخيمة التى تنعكس على صحة الإنسان من التدخين

١ - دخان السجائر يتكون من آلاف المركبات الكيميائية والغازات السامة.

٢ - يحتوى دخان السجائر على ٤ ٪ من ثانى أكسيد الكربون الذى إذا وصل إلى الرئة يتخلل جزيئات الدم الحمراء ويطرد منها الأكسجين. وينتج عن ذلك أن هذا الأكسيد يمنع حصول القلب والأعضاء الأخرى بالجسم على الأكسجين باللازم وبالتالى يساعد على تكوين الكولسترول بالأوعية الدموية .

٣ - النيكوتين مادة سامة، فهو فى البداية يثير المخ والمجموعة المركزية من الأعصاب وبعد ذلك يؤثر عليها كمهدئ. ولذلك فإن السجائر يمكن أن تقوم بدور المنبه ودور المهدئ. أول رد فعل من النيكوتين هو الإثارة وبعد ذلك بدقائق يحدث الإرتخاء. ونتيجة لهذا التأثير فإن التدخين يصبح عادة تجذب المدخن إليها. فإذا شعرت بالتعب فإنه يثيرك وإذا شعرت بالإضطراب فإنه يهدئك. ولذلك فإننا ننسي الأهم وهو أن التدخين يسلب من أعمارنا عدداً من السنوات .

٤ - الإحصائيات تؤكد أن ٣٠ ٪ من الموتى الذين أصيبوا بمرض السرطان فى حياتهم كان نتيجة للتدخين. وهذا يتعلق بسرطان الرئة أو الحنجرة أو الفم أو البلعوم. كذلك فإن دخان السجائر يمكن أن يؤدى إلى سرطان المثانة والبنكرياس والكلى .

كيف نتجنب امراض القلب والرئة

خطورة سرطان الرئة تتلخص فى أنه ينمو ببطء شديد، ويلاحظ فى أثناء ذلك أعراض بسيطة إلى أن يتفاقم المرض. ولا يوجد علاقة بين السرطان نفسه وما نسميه «كحة المدخنين»، حيث أن هذه الكحة هى محاولة الرئة للتخلص من الدخان المتجمع بها .

إحصائيات المؤسسة العالمية للصحة تبين أن معدل الموت عند المدخنين دائماً أعلى من معدل الموت عند غير المدخنين. كذلك تؤكد هذه الإحصائيات أن معدل الموت بين المدخنين الناتج عن جميع الأمراض يتناسب طردياً مع عدد السجائر التى يُدخنها الشخص فى اليوم وعدد سنوات التدخين والعمر الذى بدأ فيه التدخين .

كذلك فإن إحصائيات هذه المؤسسة تشير إلى أن الغير مدخنين يبدأون فى الموت فى عمر ٧٢ عاماً فى حين أن الموت يبدأ عند المدخنين فى عمر ٦٥ عاماً. وعند بلوغ سن الثمانين فإن ٦٠ ٪ من الغير مدخنين يبقون أحياء، فى حين يبقى ٣٠ ٪ فقط من المدخنين أحياء عند بلوغهم سن الثمانين.

بالإضافة إلى ذلك فإن عدد الذين يموتون بسبب سرطان الرئة بين المدخنين الذين تنحصر أعمارهم بين ٤٥ و ٦٤ يزيد أربع مرات عن عدد الذين يموتون من غير المدخنين فى هذه الفترة من العمر. أما بالنسبة للذين تنحصر أعمارهم بين ٦٥ و ٧٩ عاماً فإن عدد المرات يرتفع إلى ٩ مرات .

إن إيقاف التدخين يؤثر إيجابياً على صحة القلب وعلى الأخص فى العمر المتأخر، وذلك تؤكده نتائج الأبحاث التى أجريت على أكثر من ألفين وخمسمائة شخص تنحصر أعمارهم بين ٦٥ و ٧٤ عاماً. وقد وجد أن الأشخاص الذين دخنوا فى خلال سنوات طويلة ثم وجدوا الشجاعة الكافية لإيقاف التدخين إنخفض عندهم احتمال الإصابة بمرض القلب بعد حوالى خمس سنوات من إيقاف التدخين .

الهيئة الأمريكية للسرطان تحدد الخطوات الآتية التى يمر بها المدخن بعد توَقفه عن التدخين :

١ - يقل فى خلال أيام البلغم الموجود فى الجهاز التنفسى وتبدأ الرئة فى التنقية .

٢ - تتحسن الدورة الدموية فى خلال أُسابيع وكذلك الإحساس بالطعم والرائحة .

٣ - يبدأ احتمال الإصابة بالسرطان فى الإنخفاض .

برنامج الدكتور ريباك للتخلص من التدخين

(١) تخلص من كل ما يتعلق بعملية التدخين سواء بالمنزل أو العمل أو السيارة مثل السجائر أو الولاعة أو الطفاية. يجب أن تُعرف جميع المحيطين بك من أقارب أو أصدقاء

بإصرارك على عدم التدخين وأطلب منهم أن يساعدوك على تحقيق هذا القرار بدلاً من أن يقدموا لك سيجارة لكى تدخنها .

(٢) لا تنسى فى الأسبوع الأول والثانى الحرص على تناول كميات إضافية من الفواكه والعصائر، ومن الضرورى تناول فيتامين (جـ) .

(٣) الحرص على ممارسة الرياضة البدنية بنشاط وبالذات فى الأسبوع الأول من إيقاف التدخين.

(٤) تجنب تناول القهوة فى الفترة الأولى لإيقاف التدخين، وذلك لأن النيكوتين عند المدخنين يتعامل معه الجسم بطريقة سريعة وعند إيقاف التدخين فإن هذه العملية ترجع إلى حالتها الطبيعية .

وحيث أن النيكوتين يبقى فى جسم المدخن لمدة طويلة فإن هذا يمكن أن يؤدى إلى رعشة فى اليدين فى هذه الفترة الحرجة. وكذلك فإن عادة شرب القهوة مع السيجارة تزيد الموقف سوءاً .

(٥) المعلومات الطبية بخصوص هذا الموضوع تؤكد أن الطريقة الناجحة للتخلص من التدخين هى مضغ اللبان المحتوى على نسبة معينة من النيكوتين أو استخدام البلاستر المحتوى على النيكوتين، وذلك يمكن تحديده بعد زيارة الطبيب المتخصص لكى يساعدك على التخلص من هذه العادة السيئة .

(٦) عندما تشدك الرغبة فى التدخين فلتترك المكان الذى تجلس به وتتمشى قليلاً وتحاول التنفس بعمق .

لماذا يبدو الأشخاص الغير مدخنين أكثر شباباً

أولاً يجب أن نتذكر أنه بالإضافة إلى التأثير المدمر الناتج عن التدخين (السرطان - مرض النسيان - أمراض أخرى) فإنه يوجد عامل آخر يؤثر مباشرة على المظهر الخارجى للشخص، حيث أن التدخين يؤثر أيضاً على الدورة الدموية وبالتالى فإن جلد الشخص المدخن لا يحصل على التغذية الكافية له وتظهر به التجعدات ويبدو مظهره غير صحى، ويلاحظ أيضاً اصفرار أصابع الأيدى والأرجل عند الأشخاص الذين يدخنون بكثرة.

كذلك فإن معظم الأشخاص الغير مدخنين لا يستريحون من رائحة دخان السجائر الخارج منْ أنف المدخن أو من رائحة ملابسه وشعره .

بالإضافة إلى ذلك فإن التدخين يمكن أن يؤدى إلى مرض العِنة (انعدام القدرة على ممارسة العلاقة الزوجية). تظهر العنة عند حوالى ١٥ ٪ من الرجال الذين يدخنون لمدة خمس سنوات حوالى عُلبة سجائر فى اليوم. أما الرجال الذين يدخنون بواقع عُلبة فى اليوم ولمدة عشرون عاماً فإن العنة تظهر عند حوالى ٧٢ ٪ منهم. إن التدخين ينتج عنه ضيق الأوعية الدموية المؤدية إلى الجهاز التناسلى للرجل. كذلك إذا كان أحد الزوجين مدخناً فإن ذلك يؤدى إلى احتمال ظهور المشاكل الفسيولوجية فى الجهاز التناسلى.

المراجـــع

1 - David Ryback, "Look 10 years younger, live 10 years longer", Prentice - Hull, inc. 1995.

2 - Walker, Norman W., D. SC., Ph. D. "Become younger", Prescott, Ariz: Nor Walk Press, 1978.

3 - Mayo clinic Family Health Book: "the Ultimate Illustrated Home Medical Reference", New York : William Morrow & co. Inc., 1990.

4 - Robbins, John. "Diet for a New America", Walpole, N.H.: Stillpoint Publishing, 1987.

5 - M. S. Pristrom, S. L. Pristron. "Secrts of long life", 2002, (in Russian Language).

6 - Ibrahim M. Saad, Dina Hassan. "Avoidance and Treatment of Illnesses by Juices", 2002 (in Arabic Language).

رقم الإيداع: ٢٠٠٦/١٥٨١٧

مطابع الدار الهندسية/القاهرة
تليفون/فاكس : (٢٠٢) ٥٤٠٢٥٩٨